# Apie tapimą asmeniu

Psichoterapeuto požiūris į psichoterapiją

Carl R. Rogers

ALK



Carl R. Rogers

# Apie tapimą asmeniu

## Psichoterapeuto požiūris į psichoterapiją

Vilnius 2005

UDK 615.85
Ro-54

Versta iš:
Carl R. Rogers.
*On Becoming a Person: a Therapist's View of Psychotherapy.*
Boston : Houghton Mifflin, 1985.

Iš anglų kalbos vertė *Aleksandras Kučinskas*

Knygos leidimą rėmė *Atviros Lietuvos fondas*

This edition is published with support from the *Open Society Fund Lithuania*

ISBN 9955-433-07-8
ISNN 1392-1673

# TURINYS

# SKAITYTOJUI

Nors mane patį truputį šokiruoja šis prisipažinimas, esu psichoterapeutas (ar asmeninis konsultantas) daugiau kaip trisdešimt trejus metus. Tai reiškia, kad trečdalį šimtmečio mėginu padėti įvairiems mūsų gyventojams: vaikams, paaugliams ir suaugusiems; asmenims, turintiems mokymosi, darbo, asmeninių ir šeimyninių problemų; „normaliems", „neurotiškiems" ir „psichotiškiems" individams (kabutės reiškia, kad laikau šias etiketes klaidingomis); individams, kurie patys kreipiasi pagalbos, ir tiems, kuriuos pagalbos atsiunčia; tiems, kurių problemos yra nežymios, ir tiems, kurių gyvenimai tapo visiškai nepakeliami ir beviltiški. Laikau didele privilegija turėti galimybę labai asmeniškai ir artimai pažinti tokią daugybę skirtingų žmonių.

Remdamasis tų metų klinikine patirtimi ir atliktais tyrimais parašiau keletą knygų ir daug straipsnių. Straipsniai šiai knygai yra atrinkti iš tų, kuriuos parašiau per pastarąjį trisdešimt trejų metų laikotarpio dešimtmetį, nuo 1951 iki 1961 metų. Norėčiau paaiškinti priežastis, paskatinusias mane juos surinkti į vieną knygą.

Pirmiausia tikiu, kad beveik visi jie susiję su asmens gyvenimu šiame stulbinančiame šiuolaikiniame pasaulyje. Tai jokiu būdu ne patarimų knyga, ji nė trupučio neprimena traktato „pasidaryk pats", tačiau aš patyriau, kad šie tekstai jų skaitytojams dažnai pasirodydavo provokuojantys ir naudingi. Jie suteikia žmogui kiek daugiau saugumo priimant ir įgyvendinat asmeninius sprendimus, kai jis siekia tapti tuo asmeniu, kuriuo norėtų būti. Dėl šios priežasties norėčiau, kad jie būti labiau pasiekiami kiekvienam, kurį galėtų sudominti – „išprususiam mėgėjui", kaip įprasta sakyti. Man tai ypač svarbu, nes visos mano ankstesnės knygos buvo leidžiamos profesionaliai psichologų auditorijai ir niekuomet nebuvo lengvai pasiekiamos žmogui, nepriklausiusiam tai grupei. Nuoširdžiai viliuos, kad daugelis žmonių, neturinčių konkrečių interesų konsultavimo ar psichoterapijos srityse, pamatys, kad šioje srityje įgyjamos žinios

suteikia jiems jėgų jų gyvenimuose. Taip pat viliuos ir tikiu, kad daug žmonių, niekada nesiekusių konsultavimo pagalbos, perskaitę šiuose puslapiuose daugelio klientų terapinių pokalbių įrašų ištraukas, pasijus nepastebimai įgiję drąsos bei pasitikėjimo, ir, išgyvendami savo vaizduotėje ir jausmuose kitų žmonių siekimą bręsti, labiau supras savo pačių sunkumus.

Kita priežastis, privertusi parengti šią knygą, yra vis dažnesni ir atkaklesni prašymai tų, kurie jau yra susipažinę su mano požiūriu į konsultavimą, psichoterapiją ir tarpasmeninius santykius. Jie leido man suprasti, kad norėtų gauti naujesnių mano idėjų ir darbų ataskaitas, pateiktas įprastu ir lengvai pasiekiamu pavidalu. Jie susierzina, kai išgirsta apie nespausdintus straipsnius, kurių negali įsigyti, kai susiduria su mano straipsniais atsitiktiniuose žurnaluose; jie nori gauti juos visus iš karto. Toks prašymas glosto širdį kiekvienam autoriui. Kartu tai yra ir įpareigojimas, kurį pabandžiau įvykdyti. Taigi ši knyga taip pat skirta tiems psichologams, psichiatrams, mokytojams, auklėtojams, mokyklų konsultantams, religiniams veikėjams, logopedams, gamybos vadovams, personalo vadybininkams, politologams ir kitiems, kuriems jau anksčiau mano darbai atrodė susiję su jų profesine veikla.

Yra dar viena paskatinusi mane priežastis, daug sudėtingesnė ir asmeniška. Tai ieškojimas tinkamos auditorijos tam, ką ketinu pasakyti. Ši problema jau daugiau nei dešimt metų trikdo mane. Aš žinau, kad kalbu tik daliai psichologų. Dauguma – jų interesus atskleidžia terminai „stimulas-reakcija“, „išmokimo teorija“, „operantinis sąlygojimas“ – yra tiek atsidavę požiūriui į individą kaip į gryną objektą, jog mano pasisakymai dažnai juos glumina, jeigu ne erzina. Be to, žinau, kad kalbu tik daliai psichiatrų. Daugeliui jų, tikriausiai daugumai, visa tiesa apie psichoterapiją jau seniai pasakyta Freudo, jų nedomina naujos galimybės ir jie nesidomi arba nusiteikę priešiškai šios srities tyrimams. Taip pat žinau, kad kalbu tik daliai įvairialypės grupės, kurios nariai vadina save konsultantais. Didžioji šios grupės dalis pirmiausia domisi prognostiniais testais ir įvertinimu, taip pat patariamuoju konsultavimu.

Todėl atėjus metui publikuoti konkretų straipsnį, jaučiu nepasitenkinimą, pateikdamas jį profesiniam vienos iš šių sričių žurnalui. Esu spausdinęs straipsnius kiekvienos šių profesinių grupių žurnaluose, bet dauguma mano pastarųjų metų rašinių buvo dedami į krūvą kaip nespausdinti rankraščiai, asmeniškai platinant juos

kopijomis. Jie simbolizuoja mano netikrumą dėl to, kaip man pasiekti tą auditoriją, kuriai jie skirti.

Pastaruoju laikotarpiu žurnalų, dažnai mažų ir labai specializuotų, redaktoriai sužinodavo apie kai kuriuos šių straipsnių ir prašydavo leidimo juos spausdinti. Visada patenkindavau šiuos prašymus su sąlyga, kad galėsiu kada nors vėliau straipsnį publikuoti kitur. Taigi dauguma mano parašytų per šį dešimtmetį straipsnių liko nepublikuoti arba išvydo dienos šviesą kokiuose nors mažuose arba specializuotuose, arba antraeiliuose žurnaluose.

Tačiau dabar nusprendžiau, kad noriu šioms mintims suteikti knygos pavidalą tam, kad jos galėtų pasiekti *savąją* auditoriją. Esu įsitikinęs, kad ši auditorija aprėps daugelį profesijų, kai kurias tiek tolimas nuo mano srities, kiek tolimi yra filosofija arba mokslas apie valdymą. Vis dėlto esu įsitikinęs, kad ši auditorija turės ir kažką bendra. Manau, kad šie straipsniai priklauso krypčiai, turinčiai ir turėsiančiai įtakos psichologijai, psichiatrijai, filosofijai ir kitoms sritims. Nežinau, kaip šią kryptį pavadinti, tačiau mano mintyse su ja siejasi būdvardžiai: fenomenologinis, egzistencinis, orientuotas į asmenį; sąvokos: savęs aktualizacija, tapimas, augimas; asmenys (šioje šalyje) Gordonas Allportas, Abrahamas Maslow, Rollo May. Taigi nors grupę, kuriai šios knygos idėjos pasirodys prasmingos, mano manymu, sudarys įvairių profesijų atstovai, turintys daug įvairių interesų, visus juos gali vienyti jų rūpestis asmeniu ir jo tapsmu šiuolaikiniame pasaulyje, kuris atrodo linkęs ignoruoti arba sumenkinti tai.

Pagaliau dar viena, paskutinė, priežastis išleisti šią knygą, motyvas, kuris man reiškia labai daug. Jis susijęs su didžiuliu, išties žūtbūtiniu mūsų laikų poreikiu turėti daugiau esminių žinių ir tobulesnių įgūdžių sumažinti žmonių tarpusavio santykių įtampą. Stulbinanti žmogaus pažanga, pasiekta skverbiantis tiek į erdvės begalybę, tiek į elementariųjų dalelių begališkumą, lengvai gali atvesti prie visiškos mūsų pasaulio žūties, jei tik mums nepavyks pasiekti žymios pažangos suprantant ir įveikiant tarpasmenines ir tarpgrupines įtampas. Jaučiuosi labai apgailėtinai dėl kuklių žinių, įgytų šioje srityje. Viliuosi, kad ateis diena, kai mes skirsime nors vienos ar dviejų didelių raketų kainai prilygstančią sumą tyrimams, padėsiantiems geriau suprasti žmonių santykius. Tačiau labai nerimauju ir dėl to, kad mūsų jau *turimos* žinios menkai pripažįstamos ir mažai panaudojamos. Viliuos, kad perskaičius šią knygą paaiškės, jog mes

*jau* turime žinių, kurias taikant sumažėtų įtampa, egzistuojanti tarp rasių, pramonėje arba tarp valstybių. Viliuos, kad paaiškės, jog taikant šias žinias profilaktiškai, vystytųsi brandžios, negynybiškos, supratingos asmenybės, kurios konstruktyviai įveiktų ateityje atsirasiančias įtampas. Jeigu man pavyks nemažai žmonių atskleisti jau egzistuojančius nepanaudotus žinių apie tarpasmeninius santykius resursus, būsiu labai patenkintas.

Tad tiek apie priežastis, paskatinusias išleisti šią knygą. Pamėginsiu keliomis pastabomis apibendrinti jos pobūdį. Čia surinkti straipsniai atspindi svarbiausius mano pastarojo dešimtmečio interesus.* Jie buvo parašyti įvairiais tikslais, dažniausiai skirtingoms skaitytojų grupėms arba savo paties malonumui. Kiekvienam skyriui parašiau įvadines pastabas, kuriose mėginau paaiškinti jų parašymo aplinkybes. Skyrius išdėsčiau taip, kad jie atskleistų bandrą temą ir jos vystymąsi nuo labai individualaus požiūrio į ją iki platesnės visuomeninės reikšmės. Juos redaguodamas, pašalinau pasikartojimus, bet ten, kur skirtinguose straipsniuose ta pati idėja buvo įvairiai pateikiama, palikau šias „temos variacijas" vildamasis, kad jos tarnaus tam pačiam tikslui kaip ir muzikoje, o būtent - melodijos prasmei praturtinti. Kadangi skyriai buvo parašyti kaip atskiri straipsniai, juos galima skaityti nesiejant jų vieno su kitu, jei skaitytojas šito pageidaus.

Lakoniškai sakant, šios knygos tikslas – pasidalyti su jumis dalimi savojo patyrimo, dalimi savęs paties. Čia tai, ką patyriau šiuolaikinio gyvenimo džiunglėse, beveik neištirtoje tarpasmeninių santykių teritorijoje. Tai, ką pamačiau. Tai, kuo patikėjau. Čia atskleisti būdai, kuriais mėginau patikrinti savuosius įsitikinimus. Čia yra dalis tų keblumų, klausimų, rūpesčių ir neaiškumų, su kuriais susidūriau. Tikiuos, kad šiuose atsivėrimuose rasite tai, kas bus artima ir jums.

Psichologijos ir psichiatrijos katedros
Viskonsino universitetas
1961 metų balandis

* Vienintelė dalinė išimtis padaryta detalios asmenybės teorijos srityje. Ką tik išspausdinęs išsamią ir specialią savo teorijų apžvalgą knygoje, kurią būtų galima rasti kiekvienoje profesinės literatūros bibliotekoje, nesistengiau panašios medžiagos įtraukti čia. Minėtasis šaltinis yra mano straipsnis *Terapijos, asmenybės ir tarpasmeninių santykių teorija, išvystyta orientuotos į klientą terapijos sistemoje* knygoje Koch, S. (red.) *Psychology: A Study of a Science*, t. III, p. 184–256. McGraw-Hill, 1959.

Pirma dalis

# APIE SAVE

*Kalbu asmeniškai, remdamasis savuoju patyrimu ir tuo, ką pats išmokau.*

I skyrius

# „TAI AŠ". MANO PROFESINIO MĄSTYMO IR ASMENINĖS FILOSOFIJOS RAIDA

*Šiame skyriuje sujungti du labai asmeniški mano pasisakymai. Prieš penkerius metus manęs paprašė, kad susitikčiau su Brandeiso universiteto paskutinio kurso studentais ir papasakočiau apie save patį, o ne apie savo požiūrį į psichoterapiją. Kodėl aš ėmiau mąstyti būtent taip? Kaip tapau būtent tokiu asmeniu? Pakvietimas sukėlė daugybę minčių, ir aš sutikau patenkinti studentų prašymą. Baigiantis šiems metams Viskonsino valstijos studentų sąjungos suvažiavimo komitetas pateikė man pasiūlymą papasakoti apie save „Paskutinės paskaitos" cikle, kuriame vadovaujamasi prielaida, kad dėl tam tikrų nežinomų priežasčių profesorius skaito savo paskutinę paskaitą, todėl gali būti gana asmeniškas. (Tai įdomus pastebėjimas apie mūsų švietimo sistemą, jeigu manoma, kad tik pačiomis negailestingiausiomis aplinkybėmis profesorius kaip nors asmeniškai atsiskleis.)*

*Per tą pokalbį Viskonsine aš labiau nei per pirmąjį atskleidžiau savo asmeninius atradimus ir filosofines temas, kurios man prasmingos. Šiame skyriuje sujungiau abu pasisakymus, siekdamas išsaugoti neformalumą, kuris vyravo per pokalbius.*

*Mano pasisakymų sukeltos reakcijos privertė suprasti, kad žmonės labai trokšta ką nors sužinoti apie asmenį, kuris jiems kalba arba juos moko. Todėl aš įdėjau šį skyrių knygoje pirmuoju, vildamasis, kad jis šiek tiek supažindins su manimi ir suteiks platesnį kontekstą bei gilesnę prasmę likusiems skyriams.*

Mane įspėjo, kad tikimasi, jog kalbėdamas su šia grupe suprasiu, kad manoji tema – „Tai aš". Toks pasiūlymas sukėlė įvairiausių jausmų ir vieną ypač norėčiau paminėti – jaučiausi pagerbtas ir pagirtas tuo, kad grupė žmonių domisi, kas aš esu. Galiu jus patikinti, kad šis pasiūlymas yra unikalus ir provokuojantis, ir aš pasistengsiu atsakyti į šį nuoširdų klausimą taip nuoširdžiai, kaip tik pajėgsiu.

Taigi kas aš? Esu psichologas, kurio pagrindinė interesų sritis daugelį metų buvo psichoterapija. Ką tai reiškia? Nesiruošiu jūsų varginti ilga savo darbo ataskaita, tačiau siekdamas subjektyviai atskleisti, ką jis man reiškia, norėčiau pateikti kelias savo knygos *Į klientą orientuota terapija* įžangos pastraipas.

Stengiausi, kad skaitytojas pajustų knygos tematiką, todėl rašiau taip: „Apie ką ši knyga? Leiskite man atsakyti taip, kad šiek tiek atsiskleistų ta gyvenimiškoji patirtis, kuri sudaro šios knygos turinį".

„Ši knyga apie kančią ir viltį, nerimą ir pasitenkinimą, kurių kupinas kiekvieno terapeuto konsultavimo kabinetas. Tai knyga apie unikalų santykį, kurį užmezga terapeutas su klientu, taip pat ir apie bendrus visų šių santykių elementus. Ši knyga apie labai asmeniškus kiekvieno mūsų potyrius. Ji apie klientą mano kabinete, kuris sėdi prie stalo kampo, trokšta tapti savimi, tačiau mirtinai bijo būti savimi, – trokšta pamatyti, kokia iš tikrųjų yra jo patirtis, nori *būti* ta patirtimi ir vis dėlto labai bijo tokios galimybės. Ši knyga apie mane, sėdintį prieš klientą ir dalyvaujantį toje kovoje. Ji apie mane, kuris stengiasi suvokti kliento patirtį ir tą prasmę, kurią ji jam turi, ir tuos jausmus, kuriuos jam kelia, tą skonį ir kvapą, kuriais ji jam dvelkia. Ji apie mane, apgailestaujantį dėl savo žmogiškų klaidų, padarytų stengiantis suprasti klientą, ir apie nesėkmes, kurios kartais ištinka, siekiant pamatyti gyvenimą jo akimis, nesėkmes, sunkiais akmenimis krintančias į sudėtingą ir subtilų jo raidos gijų tinklą. Ši knyga apie mane, kuris džiaugiasi galįs būti naujos asmenybės pribuvėja, kuris stovi greta ir su pagarbia baime stebi, kaip gimsta Aš, stebi gimimo procesą, kuriame man teko reikšmingas ir skatinantis šį procesą vaidmuo. Ji apie mus abu – klientą ir mane – su nuostaba žvelgiančius į galingas ir darnias jėgas, akivaizdžiai pasireiškiančias visame šiame patyrime, jėgas, kurios, regis, giliai persmelkia visatą. Ši knyga, esu tuo įsitikinęs, apie gyvenimą, kuris plačiai atsiskleidžia terapijos procese – su savo akla galia ir milžinišku gebėjimu griauti, su juos atsveriančiu siekimu vystytis, jei šiam vystymuisi suteikiama galimybė".

Galbūt tai padės jums aiškiau įsivaizduoti, ką aš darau ir ką dėl to jaučiu. Tikiuosi, jus gali dominti, kaip aš ėjau į šią profesiją ir kokius sprendimus bei pasirinkimus, sąmoningus ir nesąmoningus, padariau šiame kelyje. Pasižiūrėkime, ar man pavyks jums atskleisti svarbiausias psichologines savo biografijos gaires, ypač tas, kurios susijusios su mano profesiniu gyvenimu.

**Mano ankstyvieji metai**

Augau šeimoje, kurios narių tarpusavio saitai buvo labai stiprūs, kurioje vyravo nekompromisinė religinė ir etinė dvasia bei buvo lenkiamasi atkaklaus darbo dorybei. Gimiau ketvirtuoju iš šešių vaikų. Tėvai labai rūpinosi mumis ir beveik nuolat galvojo apie mūsų gerovę. Jie kontroliavo mūsų elgesį, tačiau tai darė subtiliai ir nuoširdžiai. Tėvai buvo įsitikinę, – ir aš jiems pritariau, – kad mes skyrėmės nuo kitų – jokių svaigiųjų gėrimų, jokių šokių, kortų ar išvykų į teatrą, mažai bendravimo su kitais ir *daug* darbo. Man sunku įtikinti savuosius vaikus, kad netgi vaisvandeniai dvelkė nuodėmingais kvapais, ir aš pamenu, kad patyriau lengvą nuodėmės pojūtį, kai atkimšau savo pirmąjį limonado butelį. Mes puikiai leisdavome laiką šeimoje, tačiau nebendravome su kitais. Taigi buvau gana vienišas berniukas, kuris nuolat skaitė knygas ir per visus mokymosi vidurinėje mokykloje metus nuėjo tik į du pasimatymus.

Kai man sukako dvylika metų, tėvai nusipirko fermą ir ji tapo mūsų namais. Priežastys buvo dvi. Tėvas, tapęs klestinčiu verslininku, norėjo turėti fermą kaip hobį. Manau, daug svarbesnė priežastis buvo mano tėvų įsitikinimas, kad šeima, kurioje auga paaugliai, turi būti atskirta nuo priemiesčio gyvenimo „pagundų".

Čia pradėjau domėtis dviem dalykais, kurie tikriausiai turėjo įtakos mano vėlesniam darbui. Mane sužavėjo didieji naktiniai drugiai (tada buvo madingos Gene Stratton-Porter knygos), ir aš tapau spalvingųjų *Luna, Polyphemus, Cecropia* ir kitų, gyvenusių mūsų miškuose, drugių žinovu. Atkakliai veisiau juos nelaisvėje, auginau vikšrus, ilgus žiemos mėnesius saugojau kokonus ir patyriau kai kurių mokslininko, stebinčio gamtą, džiaugsmų ir vargų.

Tėvas buvo nusprendęs tvarkyti naująją savo fermą moksliniais pagrindais, todėl nusipirko daug knygų apie mokslinę žemdirbystę. Jis skatino savarankiškus ir naudingus savo berniukų sumanymus, todėl mano broliai ir aš turėjome būrį viščiukų, vienu ar kitu metu auginome ką tik atsivestus ėriukus, paršelius ir veršelius. Tuo

užsiimdamas tapau mokslinės žemdirbystės žinovu ir tik visai neseniai supratau, kaip stipriai tada buvau pasinėręs į mokslą. Niekas tuomet nepasakė man, kad Morisono knyga *Pašarai ir šėrimas* skirta ne keturiolikmečiams, todėl su vargu skverbiausi per šimtus jos puslapių, sužinodamas, kaip vykdomi eksperimentai – kaip sudaromos kontrolinės grupės, kaip randomizacijos procedūros leidžia išlaikyti nekintamas sąlygas tam, kad būtų galima atskleisti konkretaus pašaro įtaką mėsos arba pieno gamybai. Patyriau, kaip sunku patikrinti hipotezę. Įgijau žinių apie mokslinių metodų taikymą praktinėje veikloje ir pajutau jiems pagarbą.

**Koledžas ir aukštasis išsilavinimas**

Ėmiau studijuoti žemdirbystę Viskonsino koledže. Labiausiai įstrigo aistringa vieno agronomijos profesoriaus pasakyta mintis apie mokymąsi ir kliovimąsi faktais. Jis pabrėžė enciklopedinio žinojimo vardan žinojimo tuštumą ir baigdamas savo pranešimą palinkėjo: „Nebūkite prakeiktu šaudmenų vežimu, būkite šautuvu!"

Per pirmuosius dvejus koledže praleistus metus pasikeitė mano profesinis tikslas – atsisakiau siekimo tapti mokslininku agronomu ir nutariau būti dvasininku! Pokyčiams įtakos turėjo koledže vykusios emocionalios religinės studentų konferencijos. Agronomijos studijas pakeičiau istorijos studijomis, laikydamas jas geresniu pasirengimu.

Mokydamasis priešpaskutiniame kurse tapau vienu iš dvylikos šalies studentų, turėjusių vykti į Kiniją į Pasaulinės studentų krikščionių federacijos konferenciją. Ši kelionė tapo man reikšmingiausiu patyrimu. Tai įvyko 1922-aisiais, praėjus ketveriems metams po Pirmojo pasaulinio karo pabaigos. Pamačiau, kaip stipriai prancūzai ir vokiečiai vis dar nekenčia vieni kitų, nors man jie buvo labai malonūs. Buvau priverstas rimtai susimąstyti ir supratau, kad nuoširdūs ir sąžiningi žmonės gali tikėti labai skirtingomis religinėmis doktrinomis. Supratau, kad mano tėvų religinis mąstymas nepriimtinas ir kad su jais nepakeliui.

Pradėjęs savarankiškai mąstyti patyriau daug skausmo, mano santykiai su tėvais paaštrėjo, tačiau atsigręžęs atgal matau, kad būtent tada tapau nepriklausomu žmogumi. Studijuodamas ne kartą priešinausi ir maištavau prieš religiją, bet esminis lūžis įvyko būtent per tuos šešis mėnesius, praleistus Rytuose, kai apmąsčiau visa tai, nepatirdamas šeimos spaudimo.

Nors kalbu apie įvykius, turėjusius įtakos mano profesinei, o ne

asmeninei brandai, norėčiau trumpai stabtelėti ties vienu labai reikšmingu mano gyvenimo įvykiu. Tuo metu, kai turėjau vykti į Kiniją, pamilau žavią merginą, kurią pažinojau nuo vaikystės. Ir nors mano tėvai labai nenoriai pritarė vedyboms, baigę koledžą mudu susituokėme, kad galėtume kartu studijuoti aukštojoje mokykloje. Žinoma, negaliu būti visiškai objektyvus, tačiau manau, kad jos ištikima, palaikanti meilė ir draugystė labai man padėjo ir buvo svarbi visus vėlesnius bendro gyvenimo metus.

Norėdamas pasirengti darbui religijos srityje, pasirinkau Juniono teologijos seminariją, kuri tada (1924) buvo pati liberaliausia. Aš niekada nesigailėjau dvejų joje praleistų metų. Ten susipažinau su keliais žymiais mokslininkais ir pedagogais, ypač su dr. A. C. McGiffertu, kuris aistringai tikėjo pažinimo laisve ir tuo, kad tiesos reikia siekti, nesvarbu, kur ji veda.

Dabar gerai pažinęs universitetus ir aspirantūrą, jų taisykles ir griežtumą, nuoširdžiai stebiuosi vienu man labai svarbiu įvykiu, nutikusiu Junione. Dalis mūsų pajuto, kad žinios kemšamos mums, nors mes visą laiką norėjome patys rasti atsakymus į kilusius klausimus bei abejones ir eiti tais keliais, kuriais jie mus ves. Paprašėme, kad administracija leistų surengti įskaitinį seminarą be vadovo, kurio programą sudarytų mūsų pačių klausimai. Žinoma, vadovybei mūsų prašymas buvo keblus, tačiau ji palaimino jį! Vienintelis apribojimas buvo jauno dėstytojo dalyvavimas seminare, tačiau, vadovaudamasis išankstiniu susitarimu, jis negalėjo kalbėti, kol nebus paprašytas.

Tikiuosi, kad nereikia įrodinėti, jog šis seminaras pateisino mūsų lūkesčius ir padėjo mums daug ką suprasti. Manau, jis padėjo man priartėti prie tos gyvenimo filosofijos, kurią išpažįstu. Dauguma grupės studentų, svarstydami ir spręsdami pačių iškeltus klausimus, atsisakė religijos. Buvau vienas jų. Jaučiau, kad mane visada domins gyvenimo prasmės klausimai ir galimybės realiai pagerinti konkretaus žmogaus gyvenimą, tačiau nebūčiau galėjęs dirbti tokio darbo, kur reikia tikėti kažkur tiksliai suformuluota religine doktrina. Manieji įsitikinimai tuo metu jau buvo gerokai pakitę ir galėjo toliau keistis. Man atrodė siaubinga versti save išpažinti tikėjimą vien tik tam, kad galėtum toliau dirbti pasirinktą darbą. Norėjau rasti veiklos sritį, kurioje jausčiausi ramus dėl to, kad manoji minties laisvė nebus varžoma.

Tačiau kurios srities? Seminarijoje mane domino tuo metu atsirandantys psichologijos bei psichiatrijos seminarai ir paskaitos. Goodwinas Watsonas, Harrisonas Elliottas, Marian Kenworthy – visi jie prisidėjo prie to, kad ėmiau domėtis tuo dalyku. Pradėjau lankyti daugiau paskaitų kursų Kolumbijos universiteto mokytojų koledže, kuris buvo toje pačioje gatvėje priešais seminariją. Ėmiau studijuoti ugdymo filosofiją, vadovaujamas Williamo H.Kilpatricko, kuris pasirodė esąs puikus pedagogas. Ėmiau dirbti vaikų klinikoje. Darbui vadovavo Leta Hollingworth, jautri ir praktiška moteris. Susidomėjau psichologinės pagalbos teikimu vaikams ir pamažu neskausmingai perėjau į kitą – konsultacinės pagalbos vaikams – sritį ir ėmiau laikyti save klinikiniu psichologu. Tai buvo pakopa, kurią lengvai įveikiau. Veikiau ne paklusdamas aiškiam sąmoningam pasirinkimui, o vien tik eidamas ten, kur vedė mane dominanti veikla.

Studijuodamas mokytojų koledže, parašiau paraišką ir gavau stipendiją, kuri leido man užimti vietą internatūroje Konsultacinės pagalbos vaikams institute, kurį rėmė Valstybės fondas. Vėliau džiaugiausi, kad dirbau ten pirmaisiais instituto veiklos metais. Nors ir tvyrojo chaosas, bet galėjai daryti viską, ką norėjai. Godžiai gėriau į save aktyviai reiškiamas froidistines bendradarbių, pavyzdžiui, Davido Levy ir Lawsono Lowrey, pažiūras, pastebėdamas, kad jos prieštarauja tiksliam, moksliniam, šaltai objektyviam, statistiniam požiūriui, kuris vyravo mokytojų koledže. Žvelgdamas atgal matau, kad būtinybė įveikti šį prieštaravimą man tapo labai vertingu patyrimu. Tuo metu jaučiausi taip, lyg gyvenčiau dviejuose visiškai skirtinguose pasauliuose, ir „šiedu niekada nesusitiks"(1).

Baigiantis internatūrai buvo svarbu susirasti darbą, mat turėjau išlaikyti savo didėjančią šeimyną, nors mano daktaro disertacija dar nebuvo baigta. Laisvų vietų nebuvo daug, ir prisimenu, kad mane apėmė palengvėjimo ir džiaugsmo jausmas, kai susiradau darbą. Pradėjau dirbti psichologu Žiauraus elgesio su vaikais prevencijos draugijos Vaiko tyrimo skyriuje Ročesteryje, Niujorko valstijoje. Skyriuje dirbo trys psichologai, mano metinis atlyginimas buvo 2900 dolerių.

Dabar žvelgiu į šias pareigas stebėdamasis ir su šypsena. Mano džiaugsmo priežastis buvo galimybė užsiimti tuo, ko norėjau. Apie tai, kad protingai mąstant tai bus profesinė aklavietė, kad būsiu profesiškai izoliuotas, kad atlyginimas menkas net to meto matu matuojant, kiek pamenu, aš, regis, nesusimąsčiau. Galbūt visada

nujausdavau, kad jei man suteiks galimybę užsiimti tuo, kas mane labiausiai domina, visa kita savaime susitvarkys.

**Metai Ročesteryje**

Dvylika Ročesteryje praleistų metų man buvo labai prasmingi. Pirmuosius aštuonerius metus buvau visiškai pasinėręs į praktinį psichologo darbą, dalyvavau psichoterapiniuose pokalbiuose, atlikau diagnostiką ir kūriau metodus, kaip padėti nepilnamečiams nusikaltėliams ir neturtingų šeimų vaikams, kuriuos mums siųsdavo teismas ir įvairios agentūros. Tai buvo santykinės profesinės izoliacijos metas, kai viskas tarnavo kuo efektyvesniam darbui su klientais. Turėjome susitaikyti ir su pasiekimais, ir su nesėkmėmis, o tai skatino mus mokytis. Atrinkdamas darbui su šiais vaikais ir jų tėvais vieną ar kitą metodą, kėliau vienintelį klausimą: ar šis metodas veiksmingas, ar jis efektyvus? Pastebėjau, kad vis dažniau, remdamasis kasdienio darbo patirtimi, formuoju savo asmeninę poziciją.

Galiu pateikti tris tokios patirties pavyzdžius, tuomet man labai reikšmingus. Man regis, tai yra nusivylimo – autoritetu, priemonėmis ir pačiu savimi – atvejai.

Ruošdamasis dirbti psichologu, buvau susižavėjęs dr. Williamo Healy darbais, kuriuose kalbama apie tai, kad nusikalstamą elgesį dažnai sukelia seksualinis konfliktas, ir jei šis konfliktas bus atskleistas, nusikalstamas elgesys išnyks. Antrais ar trečiais darbo Ročesteryje metais labai daug dirbau su jaunu piromanu, kuris turėjo nepaaiškinamą polinkį padeginėti. Praleidau daug dienų kalbėdamasis su juo kardomojo kalėjimo kameroje ir pamažu supratau, kad jo polinkis kilo iš seksualinių impulsų, susijusių su masturbacija. Eureka! Problema buvo išspręsta! Deja, nuteistas lygtinai, jis vėl įsivėlė į tą pačią istoriją.

Pamenu, kokį smūgį patyriau. Healy galėjo klysti! Galbūt aš sužinojau kažką, ko Healy nežinojo? Šis įvykis privertė mane suprasti, kad ir autoritetų teorijose yra klaidų ir kad dar įmanoma atrasti kažką nauja.

Antras naivus mano atradimas buvo visiškai kitoks. Vos tik atvykęs į Ročesterį diskutavau su studentais, kaip reikėtų kalbėtis su klientu. Buvau aptikęs spausdintą beveik pažodinį vieno pokalbio su gimdytoja protokolą, iš kurio supratau, kad socialinis darbuotojas buvo įžvalgus protingas žmogus, greitai radęs sunkumų priežastį.

Buvau laimingas, galėdamas pateikti šį atvejį kaip gerą pokalbio technikos pavyzdį.

Praėjus keleriems metams turėjau panašią užduotį ir prisiminiau šią nuostabią medžiagą. Susiradęs ją iš naujo perskaičiau. Buvau pritrenktas. Dabar pokalbis man atrodė panašus į sumanią juridinę apklausą, įtikinusią motiną tuo, kad ji turi neįsisąmonintų motyvų, ir išpešusią jos kaltės prisipažinimą. Dabar iš savo patirties žinau, kad toks pokalbis nebus naudingas nei tėvams, nei vaikui. Šis atvejis privertė mane padaryti išvadą, kad tolstu nuo visų prievartinių bei kitų priemonių, kurios daro klientui spaudimą, ir ne dėl teorinių sumetimų, bet todėl, kad tokie mėginimai tik tariamai veiksmingi.

Trečiasis įvykis nutiko po kelerių metų. Jau mokėjau subtiliau ir kantriau aiškinti klientui jo elgesį, stengdamasis rasti tinkamiausią progą ir atlikti tai taip švelniai, kad mano interpretacija būtų priimta. Dirbau su viena labai inteligentiška motina, kurios sūnų galima pavadinti mažu siaubūnu. Priežastis aiškiai buvo ta, kad ji anksti atstūmė berniuką, tačiau nors ir ilgai kalbėjausi su ja, negalėjau padėti jai to įsisąmoninti. Kreipiau moters dėmesį į tai, atsargiai rinkau jos pateiktus įrodymus, stengdamasis padėti jai pamatyti tikrąjį vaizdą. Tačiau mes nepajudėjome iš vietos. Pagaliau aš pasidaviau. Pasakiau jai, kad nors mes abu stengėmės, tačiau mums nepavyko, ir mes turėtume liautis susitikinėję. Ji sutiko. Taigi mes baigėme pokalbį, paspaudėme vienas kitam ranką, ir ji nuėjo durų link. Tada atsigręžė ir paklausė: „Ar jūs konsultuojate ir suaugusiuosius?" Kai atsakiau teigiamai, ji pasakė: „Na, tuomet aš norėčiau jūsų pagalbos". Ji grįžo prie kėdės, nuo kurios buvo ką tik pakilusi, ir ėmė lieti savo neviltį dėl santuokos, painių santykių su vyru, sumaišties ir nesėkmių. Visa tai labai skyrėsi nuo jos anksčiau papasakotos sterilios „ligos istorijos". Tada prasidėjo tikroji psichoterapija, kuri galiausiai buvo labai sėkminga.

Šis atvejis buvo vienas iš daugelio, padėjusių man suvokti tiesą – kurią supratau vėliau – kad būtent *klientas* yra tas asmuo, kuris žino, kas jį skaudina, kuria kryptimi reikia judėti, kurios problemos yra esminės, kokie potyriai slypi sielos gelmėse. Pradėjau suprasti, kad man nebūtina rodyti savosios išminties ir žinių, kad psichoterapijos procese renkantis kryptį geriau pasikliauti klientu.

**Psichologas ar?**

Tuo laikotarpiu ėmiau abejoti esąs psichologas. Ročesterio universitete aiškiai supratau, kad mano darbas nėra psichologija ir studentams nereikia Psichologijos katedroje skaitomų mano paskaitų. Lankydamasis Amerikos psichologų asociacijos susirinkimuose pastebėjau, kad pranešimuose dažniausiai buvo nagrinėjami žiurkių išmokimo procesai ir laboratoriniai eksperimentai, neturintys nieko bendra su tuo, ką dariau. Tačiau psichiatrijoje dirbantys socialiniai darbuotojai man atrodė kalbantys mano kalba, todėl pradėjau aktyviai domėtis socialinio darbuotojo profesija, lankydamasis vietinėse ir net nacionalinėse tarnybose. Tik tada, kai buvo įsteigta Amerikos taikomosios psichologijos asociacija, pradėjau aktyvią psichologo veiklą.

Universiteto Sociologijos katedroje ėmiau mokyti studentus, kaip suprasti problemiškus vaikus ir kaip elgtis su jais. Netrukus Pedagogikos katedra panoro priskirti mano dėstomus dalykus prie pedagogikos kursų. (Kai ruošiausi išvykti iš Ročesterio, Psichologijos katedra taip pat pagaliau paprašė leidimo įtraukti mano dėstomus dalykus į savo sąrašus, taip pripažindama, kad esu psichologas.) Pasakodamas apie šiuos įvykius imu suprasti, koks užsispyręs buvau eidamas savuoju keliu ir mažai sukdamas galvą dėl to, ar einu kartu su savąja grupe, ar vienas.

Dėl laiko stokos negaliu papasakoti, kaip įsteigiau savarankišką Vaikų konsultavimo centrą Ročesteryje, kaip tuomet kovojau su kai kuriais psichiatro profesijos atstovais. Tai iš esmės buvo administracinės kovos, kurios neturėjo akivaizdesnės įtakos mano idėjų raidai.

**Mano vaikai**

Ročesteryje prabėgo mano sūnaus ir dukters kūdikystė bei vaikystė, jie padėjo man sužinoti apie individus, jų raidą ir santykius daug daugiau, nei būčiau galėjęs kada nors sužinoti dirbdamas. Nemanau, kad buvau labai geras tėvas ankstyvaisiais vaikų gyvenimo metais, bet, laimei, mano žmona tokia buvo, ir laikui bėgant aš, tikuosi, pamažu tapau geresnis ir supratingesnis tėvas. Žinoma, neįmanoma pervertinti tų privalumų, kuriuos tais metais ir vėliau man teikė bendravimas su dviem nuostabiais jautriais jaunuoliais jiems išgyvenant vaikystės džiaugsmus ir skausmus, paauglystės kategoriškumą ir sunkumus, iki pat jų brandos metų ir šeimyninio

gyvenimo pradžios. Manau, kad mano žmona ir aš vienu didžiausią pasitenkinimą teikiančių mūsų pasiekimų laikome tai, kad galime iš tiesų artimai bendrauti su mūsų suaugusiais vaikais ir jų sutuoktiniais, o jie – su mumis.

**Metai Ohajo valstijoje**

1940 metais sutikau dėstyti Ohajo universitete. Esu įsitikinęs, kad vienintelė priežastis, dėl kurios mane pakvietė, buvo mano knyga *Klinikinis sunkaus vaiko gydymas*, kurią parašiau atostogaudamas ir per trumpus laisvadienius. Didelei mano nuostabai ir kitaip, nei tikėjausi, man pasiūlė profesoriaus pareigas. Nuoširdžiai patariu pradėti akademinę karjerą nuo profesoriaus pareigų. Džiaugiuosi, kad man niekada neteko patirti žeminančios konkurencijos, kai žingsnis po žingsnio kopiama karjeros laiptais universiteto fakultetuose, kur individai labai dažnai išmoksta tik vieną pamoką – neišsiskirti iš kitų.

Mokydamas Ohajo valstijos universiteto baigiamojo kurso studentus terapijos ir konsultavimo, pirmąsyk ėmiau suprasti, kad remdamasis savo patirtimi aš galbūt suformavau ypatingą požiūrį. Gvildendamas šias idėjas ir bandydamas jas pateikti 1940 metų gruodį Minesotos universiteto leidinyje, susidūriau su pasipriešinimu. Pirmą kartą patyriau, kad nauja idėja, kuri man gali atrodyti puiki ir trykštanti galimybėmis, kitam asmeniui gali kelti didžiulę grėsmę. Kritikų atakos, argumentų „už" ir „prieš" lavina sukėlė sumaištį ir privertė suabejoti bei susimąstyti. Nepaisant to, jaučiau, kad turiu ką pasakyti. Studijoje *Konsultavimas ir psichoterapija* toliau vysčiau tai, ką laikiau efektyvesne psichoterapijos kryptimi.

Dabar šypsodamasis suprantu, kad beveik visiškai nesistengiau būti „realistiškas". Leidėjui įteiktas rankraštis pasirodė įdomus ir naujas, tačiau jis norėjo žinoti, kokie studentai jį skaitys. Atsakiau, kad žinau tik tuos, kuriems dėsčiau, ir dar vieną jų grupę kitame universitete. Leidėjui atrodė, kad padariau didelę klaidą, nerašydamas teksto, kuris tiktų jau skaitytiems paskaitų kursams. Jis abejojo, ar galės parduoti 2000 egzempliorių, kad galėtų susigrąžinti leidybos išlaidas. Tik tada, kai pasakiau, kad įteiksiu rankraštį kitam leidėjui, jis nutarė rizikuoti. Nežinau, kuris iš mūsų buvo labiau nustebintas parduotų knygų tiražu – jau parduota 70 000 kopijų ir knyga vis dar perkama.

**Pastarieji metai**

Mano profesinis gyvenimas – penkeri metai Ohajo valstijoje, dvylika Čikagos ir ketveri Viskonsino universitete – gana išsamiai aprašyti mano darbuose. Labai trumpai paminėsiu porą ar trejetą man reikšmingų dalykų.

Išmokau patirti vis gilesnius terapinius santykius su vis įvairesniais klientais. Tai gali teikti ir teikė nepaprastą pasitenkinimą. Tai gali būti ir kartais būdavo labai gąsdinantis patyrimas, kai stipriai sutrikęs asmuo reikalaudavo iš manęs būti jam kažkuo daugiau nei esu, norėdamas patenkinti savo poreikį. Žinoma, terapeuto darbas reikalauja nuolatinio asmeninio tobulėjimo, kuris kartais būna skausmingas, nors galų gale yra atlyginamas.

Taip pat paminėsiu tyrimų svarbą. Terapija yra patyrimas, kai gali sau leisti būti subjektyvus. Tyrimas yra patirtis, kai galiu pasitraukti į šalį ir pamėginti objektyviai apžvelgti šį turtingą subjektyvų patyrimą, taikydamas visus elegantiškus mokslo metodus ir įvertindamas, ar neapgaudinėjau savęs. Vis labiau įsitikinu, kad mes atskleisime asmenybės ir elgesio dėsningumus, kurie yra tokie pat reikšmingi žmogaus pažangai arba žmogaus supratimui kaip ir gravitacijos arba termodinamikos dėsniai.

Per pastaruosius du dešimtmečius jau susitaikiau su puolimu, tačiau reakcijos, kurias sukelia mano idėjos, vis dar stebina mane. Visada įsivaizdavau, kad pateikiu savo mintis kaip prielaidas, su kuriomis skaitytojas arba studijuojantysis gali sutikti arba nesutikti. Bet įvairiose vietose ir įvairiu metu psichologams, konsultantams, pedagogams mano pažiūros sukeldavo didžiulį pyktį, panieką ir kritiškumą. Aistroms aprimus, pastaraisiais metais jos kilo tarp psichiatrų, kurie mano darbe įžvelgė didelę grėsmę savo puoselėtiems ir abejonių nekėlusiems principams. Kritikos audroms turbūt prilygsta žala, kurią padarė nekritiški ir neabejojantys „sekėjai" – individai, kurie, pasiėmę tai, kas jiems tinka, pradėjo kovoti su visais ir kiekvienu, apsiginklavę ir klaidingu, ir teisingu manęs ir mano darbo supratimu. Kartais nelengva suprasti, kas man labiau pakenkė – mano „draugai" ar mano priešai.

Tikriausiai dėl varginančios būtinybės kovoti pradėjau labai vertinti galimybę pasitraukti, būti vienam. Paaiškėjo, kad patys vaisingiausi mano darbo laikotarpiai yra tada, kai pajėgiu visiškai atsiriboti nuo to, ką galvoja kiti, nuo profesinių lūkesčių ir kasdienių reikalavimų ir iš nuotolio pažvelgiu į tai, ką dirbu. Mudu su žmona aptikome nuošalias vietas Meksikoje ir Karibuose, kur niekas nežino,

kad esu psichologas, kur pagrindinė mūsų veikla yra tapyba, plaukimas, nardymas ir gamtos vaizdų fotografavimas. Vis dėlto šiose vietose, kur būdamas dirbu dvi ar keturias valandas per dieną, nuveikiau daugiau nei kada nors per paskutinius kelerius metus. Aš labai vertinu šią galimybę būti vienam.

## KELIOS REIKŠMINGOS PAMOKOS

Ankstesnėje trumpoje apybraižoje pateikta dalis mano profesinio gyvenimo gairių. Norėčiau jums atskleisti to gyvenimo turinį, papasakoti, ko išmokau, tūkstančius valandų artimai bendraudamas su žmonėmis, kuriuos kamuoja asmeninės bėdos.

Norėčiau, kad visi žinotų, jog tai yra pažinimo išvados, kurios ypač reikšmingos *man*. Nežinau, ar jos gali būti priimtinos jums. Nesiekiu pateikti jų kaip kelrodžių gairių kažkam kitam. Pastebėjau, kad tuomet, kai kitas asmuo būdavo linkęs papasakoti man kažką apie savo vidines nuostatas, tai man būdavo vertinga bent jau tuo, kad leisdavo suprasti, jog mano nuostatos kitokios. Būtent į tai atsižvelgdamas toliau pateikiu jums savo pažinimo rezultatus. Manau, kad kiekvienas jų tapo mano veiksmų ir vidinių įsitikinimų dalimi daug anksčiau nei juos įsisąmoninau. Žinoma, jie fragmentiški ir neišsamūs. Lieka tik pridurti, kad jie buvo man labai reikšmingi tiek praeityje, tiek dabartyje. Aš nuolat analizuoju savo patyrimą. Dažnai praleidžiu progą elgtis pagal jį, tačiau vėliau vis tiek padarau išvadą, kad geriau veikti pagal tai, ką esu išmokęs. Deja, dažnai neatpažįstu situacijų, kuriose galėčiau pritaikyti savo patyrimą

Šie atradimai nėra nekintantys. Kai kurie iš jų įgyja didesnę reikšmę, kiti kurį laiką būna ne tokie reikšmingi, tačiau visi jie man yra labai svarbūs.

Kalbėdamas apie kiekvieną pamoką, pradėsiu sakiniu ar fraze, kuri suteiks šiek tiek asmeniškumo kiekvienam teiginiui. Toliau aš jį šiek tiek išplėtosiu. Išdėstytos mintys nėra labai nuoseklios, išskyrus tai, kad pirmosios pamokos labiausiai susijusios su vėlesnėmis. Kai kurios išreiškia asmenines vertybes ir įsitikinimus.

Šiuos kelis teiginius apie reikšmingas pamokas galėčiau pradėti neiginiu. *Bendraudamas su kitais žmonėmis pastebėjau, kad nieko gero nebus, jeigu dėsiuos tuo, kuo nesu.* Neverta būti ramiam ir

maloniam, jei iš tikrųjų esi piktas ir nusiteikęs kritiškai. Neverta apsimesti, kad viską žinai, jei iš tikrųjų ne visi atsakymai aiškūs. Neverta elgtis taip, kaip elgiasi mylintis asmuo, jei tuo metu esi nusiteikęs priešiškai. Nepadės ir tai, jei elgsiuos taip, lyg visiškai pasitikėčiau savimi, nors iš tiesų būsiu išsigandęs ir sutrikęs. Pastebėjau, kad net kalbant apie labai elementarius dalykus šis teiginys išlieka teisingas. Neverta elgtis taip, lyg būtum sveikas, kai iš tikrųjų jautiesi sergąs.

Kitais žodžiais tariant, galima būtų pasakyti, kad mano santykiai su aplinkiniais nebus vertingi ir efektyvūs, jeigu puoselėsiu tik savo išorę, elgsiuosi vienaip, o iš tikrųjų jausiu visai ką kita. Esu įsitikinęs, kad tai nepadės man užmegzti konstruktyvių ryšių su kitais žmonėmis. Turiu pastebėti ir tai, kad nors jausdavau, jog tai yra tiesa, ne visada ja pasinaudodavau. Iš tikrųjų man atrodo, kad dauguma klaidų, kurias padariau bendraudamas su kitais, dauguma atvejų, kai nesugebėdavau padėti kitiems, gali būti paaiškinta tuo, kad dėl kokių nors gynybinių priežasčių išoriškai elgdavausi vienaip, o iš tikrųjų jausdavau visai ką kita.

Antrąją pamoką apibūdinčiau taip: *pastebiu, kad esu naudingesnis tada, kai galiu įsiklausyti į save nekritikuodamas ir galiu būti savimi.* Manau, kad per daugelį metų išmokau įsiklausyti *į save*, todėl šiek tiek geriau nei anksčiau žinau, ką jaučiu kiekvieną akimirką – sugebu suvokti, kad *aš* pykstu; arba kad šis asmuo man *iš tiesų* yra nepriimtinas; arba kad šiam asmeniui jaučiu didelę šilumą ir meilę; arba kad man nuobodu ir neįdomu tai, kas vyksta; kad esu pasiryžęs suprasti šį individą arba kad bendraudamas su juo jaučiu nerimą ir baimę. Manau, kad galiu išgirsti visas savo nuostatas ir jausmus. Kitaip tariant, jaučiu, kad daug tiksliau leidžiu sau *būti* tuo, kas *esu.* Galiu lengviau priimti save kaip netobulą asmenį, kuris ne visada elgiasi taip, kaip aš norėčiau.

Kai kam tai bus labai keista veikimo kryptis. Man ji atrodo vertinga, nes egzistuoja keistas paradoksas: kai priimu save tokį, koks esu, aš keičiuosi. Manau, kad šito išmokau tiek iš savo klientų, tiek iš savojo patyrimo – mes negalime pasikeisti ar atsisakyti to, kuo esame, kol visiškai to *nepriimame*. Po to pasikeičiame beveik nepastebimai.

Kitas buvimo savimi padarinys yra tas, kad santykiai tampa realūs. Tokie santykiai yra labai gyvybingi ir prasmingi. Jei galiu

pripažinti tai, kad šis klientas ar studentas man įkyrėjo arba erzina mane, daug lengviau priimsiu ir jo atsakomuosius jausmus. Aš taip pat pajėgsiu priimti pasikeitusį patyrimą ir pasikeitusius jausmus, kurie greičiausiai kils manyje ir jame. Realūs santykiai greičiau yra linkę keistis nei likti statiški.

Taigi pastebėjau, kad verta neišduoti savo nuostatų, jausti, kada pasiekiu savąją kantrybės ir tolerancijos ribą, ir priimti tai kaip faktą, suprasti, kada trokštu keisti žmones arba manipuliuoti jais, ir priimti tai kaip manyje esančią tikrovę. Norėčiau pripažinti šiuos jausmus, kaip pripažįstu šilumos, domėjimosi, atlaidumo, gerumo, supratimo jausmus, kurie taip pat yra labai reali mano dalis. Tik tada, kai pripažįstu visas šias nuostatas kaip tikrovę, kaip dalį savęs, mano ryšys su kitu žmogumi tampa tuo, kuo jis yra iš tiesų, ir gali lengviausiai vystytis ir keistis.

Dabar priartėjau prie pagrindinės man labai svarbios pamokos. Ją galiu apibūdinti taip: *aš supratau, kad nepaprastai vertinga leisti sau suprasti kitą asmenį.* Taip pasakytas šis teiginys jums gali atrodyti keistas. Argi būtina *leisti* sau suprasti kitą? Manau, kad taip. Pirmoji mūsų reakcija į daugumą kitų žmonių pasisakymų yra tiesioginis įvertinimas, sprendimas, o ne supratimas. Kai kas nors atskleidžia kokį nors jausmą, nuostatą ar įsitikinimą, mes beveik automatiškai pagalvojame: „tai tiesa" arba „tai kvaila", „tai nenormalu", „tai neprotinga", „tai neteisinga", „tai negerai". Labai retai leidžiame tiksliai *suprasti,* kokią prasmę šis teiginys turi jam. Manau, taip yra todėl, kad suprasti – rizikinga. Jeigu tikrai leisčiau sau suprasti kitą asmenį, šis supratimas galėtų pakeisti mane. O mes visi bijome keistis. Todėl ir sakau, kad nėra lengva leisti sau suprasti individą, priimti jo požiūrį iki galo, visiškai ir empatiškai. Be to, tai retai atsitinka.

Supratimas praturtina dvejopai. Dirbdamas su stresą išgyvenusiais klientais aš patyriau, kad suprasti keistą psichotiško individo pasaulį arba suprasti ir pajusti nuostatas asmens, jaučiančio, kad gyvenimas yra pernelyg tragiškas, jog šį gyvenimą būtų galima ištverti, arba suprasti žmogų, kuris jaučiasi nenaudingas ir menkavertis – kiekvienas šių supratimų praturtina mane. Šios patirtys mokė mane keistis, darė mane kitokį ir, tikiuos, jautresnį kitiems. Turbūt dar svarbiau yra tai, kad manasis šių asmenų supratimas leidžia keistis jiems. Jis leidžia jiems pripažinti jų pačių baimes ir keistas mintis,

tragiškus jausmus, nuotaikos kritimus, taip pat ir jų patiriamas drąsos ir gerumo, meilės ir jautrumo akimirkas. Būtent jų patirtis, taip pat kaip ir manoji, parodo, kad tada, kai kas nors visiškai supranta jų jausmus, jie gali pripažinti tuos jausmus ir savyje. O tada jie pamato, kad keičiasi ir jausmai, ir jie patys. Ar tai būtų supratimas moters, galvojančios, kad jos galvoje yra dangtis, per kurį kiti ją valdo, ar supratimas vyro, kuris įsivaizduoja, kad niekas nėra toks vienišas, toks atskirtas nuo kitų kaip jis, šie supratimai man yra vertingi. Tačiau svarbu ir netgi svarbiau yra tai, kad buvimas suprastiems yra labai vertingas šiems asmenims.

Štai dar viena man svarbi pamoka. *Pastebėjau, kad labai daug gaunu tada, kai atveriu kanalus, kuriais kiti gali man atskleisti savuosius jausmus ir savo asmeninio suvokimo pasaulius.* Suprasdamas kitą praturtėju, tad norėčiau sumažinti barjerus tarp manęs ir kitų, kad jie galėtų panorėję labiau man atsiskleisti.

Terapiniame santykyje yra daug būdų, kuriais galiu padėti klientui lengviau atsiskleisti. Savo nuostatomis galiu sukurti saugų santykį, kurio dėka toks atsiskleidimas tampa tikėtinesnis. Taip pat praverčia galėjimas jautriai suprasti klientą tokį, kokiu jis save laiko, ir pripažinimas, kad jis turi tokių vaizdinių ir jausmų.

Tačiau kaip dėstytojas taip pat esu pastebėjęs, kad turtėju, kai atveriu kanalus, kuriais kiti gali atskleisti man save. Todėl stengiuosi, dažnai ne itin sėkmingai, auditorijoje sukurti tokią atmosferą, kurioje atsiskleistų jausmai, kurioje žmonės išsiskirtų – tarpusavyje ir nuo dėstytojo. Dažnai prašau studentų užpildyti „įspūdžių lapelius", kuriuose jie gali atsiskleisti individualiai ir asmeniškai pareikšdami savo nuomonę apie kursą. Jie gali papasakoti, kaip kursas atitinka arba neatitinka jų poreikių, gali atskleisti savo jausmus dėstytojui arba papasakoti apie asmeninius sunkumus, su kuriais susiduria šiame kurse. Įspūdžių lapeliai neturi jokios įtakos jų pažymiams. Kartais tos pačios vieno kurso sesijos būdavo priimamos visiškai priešingai. Vienas studentas sako: „Aš jaučiu nepaaiškinamą pasibjaurėjimą šio kurso dvasia". Kitas studentas, atvykęs iš užsienio, kalbėdamas apie to paties kurso tą pačią savaitę vykusius užsiėmimus teigia: „Mūsų kursas vyksta puikiausiu, vaisingu ir moksliškai pagrįstu mokymosi būdu. Bet žmonėms, kurie labai ilgai buvo mokyti taip, kaip buvome mokomi mes, paskaitose, autoritariniu metodu, ši naujoji procedūra nesuprantama. Tokie žmonės kaip mes yra

įpratinti klausytis dėstytojo, pasyviai užsirašinėti ir atmintinai mokytis egzaminų užduotis. Nėra reikalo priminti, kad žmonėms reikia daug laiko, jog atsikratytų savo įpročių, neatsižvelgiant į tai, kad jie gali būti tušti, bevaisiai ir nenaudingi". Labai daug patyriau atsiverdamas šiems labai skirtingiems jausmams.

Pastebėjau, kad tai galioja ir grupėse, kuriose esu vadovas arba traktuojamas kaip lyderis. Siekiu sumažinti baimę ir poreikį gintis tam, kad žmonės galėtų laisvai reikšti savo jausmus. Šis patyrimas buvo nepaprastai įdomus ir suformavo visiškai naują požiūrį į tai, koks gali būti administravimas. Bet čia aš negaliu daugiau apie tai papasakoti.

Savo konsultavimo darbe gavau dar vieną labai svarbią pamoką. Ją galiu apibūdinti labai glaustai. *Patyriau, kad mane labai praturtina gebėjimas būti palankiam kitam asmeniui.*

Pastebėjau, kad iš tikrųjų būti palankiam kitam ir jo jausmams tikrai nėra lengva, ne lengviau nei suprasti. Ar tikrai galiu leisti kitam asmeniui jausti man priešiškumą? Ar galiu pripažinti jo pyktį kaip realią ir teisėtą jo paties dalį? Ar galiu priimti jį, jeigu jo požiūris į gyvenimą ir gyvenimo problemas gerokai skiriasi nuo manųjų? Ar galiu priimti jį tuomet, kai jis jaučia man labai teigiamus jausmus, žavisi manimi ir nori būti toks kaip aš? Visa tai susiję su palankumu ir nėra lengvai pasiekiama. Esu įsitikinęs, kad mūsų kultūroje vis labiau įsigali vieša nuomonė, kuria kiekvienas iš mūsų verčiamas tikėti: „Visi kiti asmenys privalo jausti, galvoti ir tikėti taip pat kaip aš". Mums labai sunku leisti savo vaikams, savo tėvams arba savo sutuoktiniams kitaip nei mes suvokti konkrečias temas ar problemas. Mes negalime leisti savo klientams arba studentams būti kitokiems nei mes arba individualiai naudotis savąja patirtimi. Nacijos mastu mes negalime leisti kitai nacijai galvoti arba jausti kitaip nei mes. Tačiau, man regis, kad šis individų skirtumas, kiekvieno individo teisė pritaikyti savo patyrimą ir atskleisti asmeninę jo prasmę yra viena labiausiai neįkainojamų gyvenimo galimybių. Kiekvienas asmuo tikrai yra atskira sala ir jis gali nutiesti tiltus į kitas salas tik tuo atveju, jeigu nori būti pačiu savimi ir leidžia sau būti savimi. Taigi įsitikinau, kad tuomet, kai galiu priimti kitą asmenį, o tai reiškia, kad galiu konkrečiai priimti jo jausmus, nuostatas ir įsitikinimus, kurie yra tikra ir gyvybiškai svarbi jo dalis, aš padedu jam tapti asmeniu. Ir man tai atrodo nepaprastai vertinga.

Kitą pamoką, apie kurią noriu pakalbėti, gali būti sunku perteikti. Štai ji. *Kuo atviresnis esu manyje ir kitame asmenyje slypinčiai tikrovei, tuo mažiau noriu skubėti ką nors „taisyti".* Kai įsiklausau į save ir į tai, kas vyksta manyje, ir kuo labiau stengiuosi pritaikyti tą įsiklausymo nuostatą kito asmens atžvilgiu, tuo didesnę pagarbą jaučiu sudėtingiems gyvenimo procesams. Todėl vis mažiau ir mažiau linkstu skubėti ką nors keisti, kelti tikslus, formuoti žmones, manipuliuoti jais ir versti juos eiti ta kryptimi, kuria aš norėčiau, kad jie eitų. Man daug labiau patinka paprasčiausiai būti pačiu savimi ir leisti kitam būti savimi. Labai gerai žinau, kad šis požiūris turėtų atrodyti keistas, beveik rytietiškas. Kokia prasmė gyventi, jei mes nesiruošiame nieko daryti su žmonėmis? Kokia prasmė gyventi, jei mes nesiruošiame keisti jų pagal savuosius tikslus? Kokia prasmė gyventi, jei neketiname jų mokyti to, ką, *mūsų* nuomone, jie turėtų mokėti? Kokia prasmė gyventi, jei neketiname priversti jų galvoti ir jausti tą patį ką ir mes? Kas galėtų vadovautis tokiu pasyviu požiūriu kaip mano išdėstytasis? Esu įsitikinęs, kad tokios nuostatos turėtų kilti daugumai jūsų, reaguojant į mano žodžius.

Tačiau paradoksalusis mano patyrimo aspektas yra tai, kad kuo labiau esu linkęs paprasčiausiai būti savimi šiame sudėtingame pasaulyje, suprasti ir priimti tikrovę savyje ir kitame asmenyje, tuo daugiau atsiranda pokyčių. Tai labai paradoksalu – kai kiekvienas iš mūsų stengiasi būti savimi, jis pamato, kad keičiasi ne tik jis pats, bet ir kiti žmonės, su kuriais jis susijęs. Bent jau tai yra labai ryški mano patyrimo dalis ir vienas reikšmingiausių dalykų, kurių išmokau asmeniniame ir profesiniame gyvenime.

Dabar norėčiau pereiti prie kitų pamokų, kurios susijusios ne tiek su santykiais, kiek su mano paties veiksmais ir vertybėmis. Pirmoji jų yra labai paprasta. *Aš galiu pasikliauti savuoju patyrimu.*

Vienas svarbiausių dalykų, kuriam suprasti man prireikė daug laiko ir kurio vis dar mokausi, yra tai, kad jei veikla *atrodo* vertinga ar verta atlikti, ji *yra* verta atlikti. Kitaip tariant, supratau, kad mano visuminis organiškasis situacijos pajautimas yra labiau vertas pasitikėjimo nei mano intelektas.

Visą savo profesinį gyvenimą siekiau to, kas kitiems atrodė kvaila ir kuo aš pats dažnai abejojau. Bet niekada nesigailėjau pasirinkęs

krypčių, kurias „jaučiau esant teisingas", nors tuo metu dažnai jausdavausi vienišas ar besielgiąs ne visai protingai.

Patyriau, kad, pasikliovęs tam tikra vidine neintelektine nuojauta, atrasdavau, kad pasielgiau išmintingai. Tiesą sakant, įsitikinau, kad tada, kai eidavau vienu iš šių netradicinių kelių, jausdamas, kad jis yra teisingas ar tikrasis, po penkerių ar dešimties metų manimi pasekdavo daugelis mano kolegų, ir aš daugiau nebesijausdavau vienišas tame kelyje.

Pamažu ėmęs vis labiau pasikliauti savo visuminėmis reakcijomis pamačiau, kad galiu vadovautis jomis savo mąstyme. Ėmiau labiau gerbti tas neaiškias kartais kylančias mintis, kurios *atrodydavo* reikšmingos. Esu linkęs manyti, kad šios neaiškios mintys ir nuojautos atves mane į reikšmingas sritis. Aš laikau tai pasitikėjimu savo visuminiu patyrimu, kuris, įtariu, yra išmintingesnis už intelektą. Esu įsitikinęs, kad ir jis nėra neklystantis, bet tikiu, kad jis suklysta rečiau nei vien tik sąmoningas protas. Mano nuostatą labai gerai išreiškė dailininkas Maxas Weberis, kuris pasakė: „Kai pasikliaunu savąja kuklia kūrybine pastanga, labai priklausau nuo to, ko dar nežinau, ir nuo to, ko dar nepadariau".

Labai artima šiai pamokai yra išvada, kad *kitų įvertinimas nėra man vadovu.* Kitų sprendimai, nors jie turi būti išklausomi ir į juos turi būti atsižvelgiama, niekada negali būti mano vadovu. Tai suprasti nebuvo lengva. Prisimenu, kaip mane sukrėtė tai, kad ankstyvaisiais darbo metais akademiškai išsilavinęs žmogus, atrodęs man daug labiau patyrusiu ir išmanančiu psichologu už mane, pasakė man, kad aš padariau didelę klaidą susidomėjęs psichoterapija. Tai niekur manęs nenuves, o būdamas psichologu, aš net neturėsiu galimybės ją taikyti.

Vėlesniais metais mane kartais truputį šokiruodavo supratimas, kad kai kurių kitų akyse aš esu apgavikas, asmuo, kuris verčiasi medicinos praktika, neturėdamas licencijos, labai paviršutiniškos ir žalingos psichoterapijos autorius, garbėtroška, mistikas ir t. t. Mane sutrikdydavo ir perdėtas išaukštinimas. Tačiau aš pernelyg nesijaudinau dėl to, nes buvau pradėjęs jausti, kad tik vienas žmogus (mažų mažiausia mano gyvenimo metu, o tikriausiai visada) gali žinoti, ar tai, ką darau, yra nuoširdu, išsamu, atvira, tikra ar melaginga, gynybiška ir netikra, ir tas žmogus esu aš. Džiaugiuosi gaudamas visus liudijimus apie tai, ką darau, ir tiek kritika (ir draugų, ir

priešų), tiek pagyrimas (ir nuoširdus, ir apsimestinis) yra dalis šių liudijimų. Tačiau pasverti šiuos liudijimus ir įvertinti jų prasmę bei naudingumą yra uždavinys, kurio aš negaliu niekam perleisti.

Atsižvelgiant į tai, ką aš lig šiol kalbėjau, kita pamoka tikriausiai nenustebins jūsų. *Patyrimas man yra aukščiausias autoritetas.* Vertinimo kriterijus yra mano paties patyrimas. Jokio kito asmens idėjos ir nė viena iš mano paties idėjų nėra tokios patikimos kaip patyrimas. Būtent į patyrimą privalau nuolat atsigręžti, norėdamas labiau priartėti prie tiesos, esančios tapsmo procese.

Nei Biblija, nei pranašai, nei Freudas, nei tyrimai, nei Dievo, nei žmogaus apreiškimai negali būti viršesni už mano paties tiesioginį patyrimą.

Kalbant semantikos terminais, mano patyrimas patikimesnis, kai jis tampa labiau pirmapradis. Todėl patyrimo hierarchija patikimiausia būtų žemiausiame savo lygmenyje. Jei skaitau psichoterapijos teoriją, jei formuluoju savo darbu su klientais paremtą psichoterapijos teoriją, jei tiesiogiai patiriu psichoterapiją su klientu, patikimumo laipsnis auga ta seka, kuria išvardijau šias patirtis.

Mano patyrimas patikimas ne todėl, kad jis neklaidingas. Jis yra pasitikėjimo pagrindas, nes jį visada galima patikrinti naujais pirminiais būdais. Jų dėka dažnos patyrimo klaidos ar netikslumai visada gali būti ištaisomi.

Dabar kita asmeninė pamoka. *Džiaugiuosi, atskleisdamas patyrime slypinčią tvarką.* Tai, kad aš ieškau prasmės, tvarkos ir dėsningumų kiekvienoje didesnėje patyrimo dalyje, atrodo neišvengiama. Būtent tokio pobūdžio smalsumas, kurį tenkinti labai verta, leido man suformuluoti kiekvieną pagrindinį mano pateiktą teiginį. Jis skatino mane ieškoti dėsningumų visame klinicistų darbe su vaikais, ir tose paieškose gimė mano knyga *Klinikinis sunkaus vaiko gydymas*. Šis smalsumas padėjo man suformuluoti pagrindinius psichoterapijos principus, ir to rezultatas buvo kelios knygos ir daugelis straipsnių. Jis paskatino mane imtis tyrimų, kad patikrinčiau įvairius dėsningumus, su kuriais, kaip man atrodė, susidurdavau savajame patyrime. Tai sugundė kurti teorijas, kad apibendrinčiau dėsningumus, kuriuos jau buvau atradęs patyrime, ir perkelčiau juos į naujas ir netyrinėtas sritis, kuriose jie galėtų būti toliau tiriami.

Taigi pamažu ir mokslinius tyrimus, ir teorijų kūrimo procesą ėmiau laikyti priemonėmis, padedančiomis atskleisti vidinės tvarkos reikšmingą patyrimą. Tyrimas yra nuolatinė drausminga pastanga įprasminti ir sutvarkyti subjektyvaus patyrimo reiškinius. Ji pateisinama, nes verta suvokti pasaulį kaip turintį vidinę tvarką, ir dažnai galima gauti vertingų rezultatų supratus gamtoje pasireiškiančius dėsningumus.

Taigi supratau, kad priežastis, dėl kurios atsidaviau tyrimams ir teorijos kūrimui, yra siekimas patenkinti suvokiamos tvarkos ir prasmės poreikį, t. y. subjektyvų manyje esantį poreikį. Kartais tyrimus atlikdavau dėl kitų priežasčių – siekdamas patenkinti kitus, įtikinti oponentus ir skeptikus, profesiškai tobulėti, būti pripažintas ar dėl kitų nepatrauklių priežasčių. Šie suklydimai sprendžiant ir veikiant dar labiau įtikino mane, kad egzistuoja tik viena svari mokslinių tyrimų priežastis, ir ji yra siekimas patenkinti manyje glūdintį prasmės poreikį.

Kita pamoka, kurią suprasti man buvo nelengva, gali būti išreikšta trimis žodžiais: *faktai yra draugiški.*

Mane labai domino tai, kad dauguma psichoterapeutų, ypač psichoanalitikų, atkakliai atsisakydavo atlikti mokslinius savosios psichoterapijos tyrimus arba leisti kitiems juos atlikti. Man suprantama tokia reakcija, nes ir aš ją jaučiau. Gerai prisimenu tą nerimą, kurį jutau mūsų tyrimuose, ypač pirmuosiuose, laukdamas, kokie rezultatai bus gauti. Tarkim, mūsų hipotezės *nebuvo* įrodytos! Tarkim, mūsų požiūriai buvo klaidingi! Tarkim, mūsų nuomonės patvirtintos faktais! Žvelgiant atgal atrodo, kad tokiomis akimirkomis laikiau faktus potencialiais priešais, potencialiais nelaimės nešėjais. Aš galbūt buvau lėtas suprasti, kad faktai *visada* yra draugiški. Kiekvienas įrodymo trupinėlis, kurį kas nors gali gauti kurioje nors srityje, labiau jį priartina prie tiesos. Buvimas arčiau tiesos niekada negali būti žalingas, pavojingas ar nepatenkinantis. Todėl tuo metu, kai vis dar vengiau priderinti savo mąstymą ir atsisakyti senųjų suvokimo ir apibendrinimo būdų, vis dėlto ėmiau suprasti, kad šie skausmingi persitvarkymai yra tai, kas laikoma *išmokimu*, ir nors skausmingi, jie visada suteikia labiau patenkinamą, teisingesnį, pasaulio matymą. Todėl dabar man viena patraukliausių mąstymo ir svarstymo sričių yra ta, kurioje keletas mano mėgstamiausių idėjų *nebuvo* įrodytos. Jaučiu, kad jei tik pavyktų prasibrauti pro šią

problemą, man pavyktų daug arčiau priartėti prie tiesos. Esu įsitikinęs, kad faktai bus mano draugai.

Čia noriu pakalbėti apie pamoką, kuri labiausiai praturtino, nes ji leido pajusti labai didelį bendrumą su kitais žmonėmis. Galiu ją išreikšti žodžiais taip. *Tai, kas labiausiai asmeniška, yra bendriausia.* Pasitaikė atvejų, kai kalbėdamas su studentais, bendradarbiais arba savo rašiniuose išreikšdavau save taip, jog jaučiausi išreiškiąs nuostatą, kurios veikiausiai niekas daugiau nesupras, nes ji buvo tokia unikaliai asmeninė. Du tokie rašytiniai pavyzdžiai yra įžanga knygai *Į klientą orientuota psichoterapija* (leidėjų laikyta labiausiai netinkama įžanga) ir straipsnis „Asmenys ar mokslas". Jų atveju aš beveik nuolat įsitikindavau, kad būtent tas jausmas, kuris man atrodė pats intymiausias, pats asmeniškiausias, todėl labiausiai kitiems nesuprantamas, sukeldavo atsaką daugelyje kitų žmonių. Tai privertė mane patikėti tuo, kad tai, ką mes turime asmeniško ir unikalaus, galbūt yra kaip tik tai, kas daugiausiai byloja kitiems, jeigu tai išreiškiama ir tuo pasidalijama su kitais. Tai padėjo man suprasti menininkus ir poetus kaip žmones, išdrįsusius atskleisti tai, kas juose yra unikalu.

Egzistuoja viena svarbi pamoka, kuri galbūt yra pagrindas visko, ką lig šiol pasakiau. Ją privertė suprasti daugiau nei dvidešimt penkerius metus trukę mėginimai suteikti pagalbą asmeninių bėdų turintiems individams. Ji tokia. *Mano patirtis byloja, kad asmenys iš esmės keičiasi teigiama linkme*. Psichoterapijoje, stipriausiuose mano kontaktuose su individais, net su labiausiai sutrikusiais, kurių elgesys buvo ypač asocialus, kurių jausmai atrodė labai nenormalūs, įsitikinau, kad tai yra tiesa. Tada, kai galiu jautriai suprasti jų reiškiamus jausmus, kai pajėgiu pripažinti juos atskirais savarankiškais asmenimis, pastebiu, kad jie juda tam tikromis kryptimis. Ir kokios gi tos kryptys, kurias jie pasirenka? Manau, kad juos geriausiai apibūdina žodžiai pozityvus, konstruktyvus, judantis į savęs aktualizaciją, bręstantis, tampantis visuomeniškesniu. Esu pajutęs, jog kuo labiau individas yra suprastas ir pripažintas, tuo labiau jis atsikrato melagingų fasadų, kuriais buvo atsigręžęs į gyvenimą, ir juda pirmyn.

Dėl to nenorėčiau būti klaidingai suprastas. Nežvelgiu Pollyannos akimis į žmogiškąją prigimtį. Gerai žinau, kad dėl gynybiškumo ir vidinių baimių individai gali elgtis ir elgiasi neįtikėtinai žiauriai,

siaubingai destruktyviai, nebrandžiai, regresyviai, asocialiai, žalingai. Vis dėlto viena labiausiai atgaivinančių ir padrąsinančių mano patirčių yra dirbti su tokiais individais ir atskleisti stiprias teigiamas vystymosi tendencijas, slypinčias juose kaip ir mumyse visuose pačiuose giliausiuose kloduose.

Baigsiu šį ilgą sąrašą paskutine pamoka, kuri gali būti nusakyta labai trumpai. *Gyvenimas geriausia savo išraiška yra tekantis, kintantis procesas, kuriame nėra nieko pastovaus.* Analizuodamas savo klientus ir save pastebėjau, kad kai gyvenimas yra turtingiausias ir dosniausias, jis yra tekantis procesas. Patirti tai ir žavu, ir truputį baugu. Patyriau, kad geriausiai jaučiuosi tada, kai leidžiu savajam patyrimo srautui nešti mane pirmyn, tikslų, kuriuos vos nujaučiu, link. Taip tekant kartu su savo sudėtinga patyrimo srove ir stengiantis suprasti nuolat kintantį jos sudėtingumą, tampa akivaizdu, kad joje nėra jokių fiksuotų atramos taškų. Kai pajėgiu taip būti procese, tampa akivaizdu, kad negali būti jokios uždaros įsitikinimų sistemos, jokio nekintančio principų rinkinio, kurių galėčiau laikytis. Gyvenimą valdo kintantis mano patyrimo supratimas ir interpretacija. Jis visada yra kintantis.

Tikiu, kad dabar tapo aišku, kodėl nėra jokios filosofijos, įsitikinimo ar principų rinkinio, kuriuos skatinčiau kituose arba įteigčiau kitiems jų laikytis. Galiu tik mėginti gyventi vadovaudamasis *savąja* patyrimo dabartinės prasmės interpretacija ir leisti kitiems vystyti jų pačių vidinę laisvę ir kartu jų pačių asmeninio patyrimo asmeninį prasmingą interpretavimą.

Jei egzistuoja toks dalykas kaip tiesa, šis laisvas individualus ieškojimo procesas, tikiu, artėja prie jos. Ir nors ribotai, aš, atrodo, tai patyriau.

## Antra dalis

# KAIP AŠ GALIU PADĖTI?

*Aptikau darbo su individais būdą, kuriame slypi didelės galimybės.*

2 skyrius

# KELIOS HIPOTEZĖS APIE ASMENINĖS RAIDOS SKATINIMĄ

*Trys antrąją dalį sudarantys skyriai aprėpia šešerių metų laikotarpį – nuo 1954 iki 1960 metų. Įdomu tai, kad jų atsiradimo vietos apima didelę šalies teritorijos dalį – Oberliną Ohajuje, Sent Luisą Misuryje ir Pasadeną Kalifornijoje. Jie taip pat apima tą laikotarpį, kuriame buvo sukaupti daugybės tyrimų duomenys, todėl teiginiai, išsakyti su abejonėmis pirmajame straipsnyje, jau buvo svariai pagrįsti rašant trečiąjį.*

*Toliau pateikiamoje kalboje, pasakytoje Oberlino koledže 1951 metais, mėginau maksimaliai suglausti tuos fundamentaliuosius psichoterapijos principus, kurie išsamiau buvo atskleisti mano knygose (*Konsultavimas ir psichoterapija*, 1942, ir* Į klientą orientuota terapija*, 1951). Mane patį stebina tai, kad kalbu apie raidą skatinantį santykį ir jo rezultatus, visai neapibūdindamas ir net nekomentuodamas proceso, lemiančio šiuos pokyčius.*

Visada dideliu iššūkiu laikydavau susitikimą su sutrikusiu, konfliktų kamuojamu asmeniu, kuris siekia ir tikisi pagalbos. Ar turiu reikiamų žinių, galimybių, psichologinės jėgos, įgūdžių – ar turiu visa tai, kas tokiam individui pagelbėtų?

Daugiau nei dvidešimt penkerius metus stengiausi atsakyti į tokį iššūkį. Tai skatino panaudoti kiekvieną profesinės patirties elementą: įmantrius asmenybės įvertinimo metodus, kurių pirmiausia išmokau Mokytojų koledže Kolumbijos apygardoje, Vaikų konsultavimo instituto, kuriame dirbau internu, froidistinės psichoanalizės įžvalgas ir metodus, nuolatinius klinikinės psichologijos, su kuria esu artimai susijęs, atradimus, trumpą pažintį su Otto Ranko darbu ir psichiatrinio socialinio darbo metodais, ir kitus šaltinius, pernelyg

gausius, kad būtų galima juos visus paminėti. Tačiau reikšmingiausias buvo nuolatinis mokymasis iš savo paties ir kolegų patyrimo dirbant Konsultavimo centre ir mėginant rasti efektyvius darbo su sunkumų turinčiais asmenimis būdus. Pamažu sukūriau tokį darbo būdą, kuris remiasi tuo patyrimu ir kuris gali būti patikrintas, atnaujintas ir perkurtas vėliau dėl įgyto patyrimo ir tyrimų.

**Bendroji hipotezė**

Manyje įvykusį pokytį trumpai galima būtų apibūdinti pasakant, kad pirmaisiais profesinės veiklos metais klausdavau: „Kaip galiu traktuoti arba gydyti, arba keisti šį asmenį?“ Dabar klausčiau taip: „Kaip aš galiu sukurti santykį, kurį šis asmuo panaudotų savo asmeniniam augimui?“

Taip perfrazavęs klausimą supratau, kad visa, ko išmokau, pritaikoma visiems mano santykiams su žmonėmis, ne vien tik darbui su problemų turinčiais klientais. Būtent dėl to manau, kad atradimai, kurie yra svarbūs mano patyrimui, gali būti vertingi ir jūsų patirčiai, nes visi mes susiję žmogiškaisiais santykiais.

Galbūt turėčiau pradėti neigiama išvada. Pamažu paaiškėjo, kad negaliu padėti rūpesčių turinčiam asmeniui, taikydamas kokias nors intelektualias procedūras ar pratimus. Kiekviena veikla, kuri pagrįsta žiniomis, pratimais, kliovimusi tuo, ko *mokoma*, yra bevertė. Šios procedūros atrodo tokios viliojančios ir vedančios tiesiai į tikslą, kad praeityje išmėginau daugybę jų. Žmogui įmanoma paaiškinti, koks jis yra, rekomenduoti žingsnelius, vedančius jį į priekį, lavinti jo supratimą apie labiau patenkinamą gyvenimo būdą. Tačiau patyriau, kad šie metodai yra bergždi ir nesvarbūs. Daugių daugiausia jų dėka galima pasiekti tik laikinų pokyčių, kurie greitai išnyksta ir palieka asmenį dar labiau įsitikinusį savuoju neadekvatumu.

Visų šių intelektu grįstų metodų nesėkmės privertė mane suprasti, kad pokyčiai atsiranda dėl santykyje įgyjamos patirties. Todėl ketinu labai glaustai ir neformaliai pateikti kelias hipotezes apie pagalbos santykį. Šios hipotezės tampa vis labiau įrodomos tiek patyrimu, tiek tyrimais.

Viską apimančią hipotezę galiu pasakyti vienu sakiniu: jeigu aš pajėgsiu sukurti tam tikro tipo santykį, kitas asmuo atras savyje gebėjimą panaudoti šį santykį augimui, įvyks pokyčių ir prasidės asmens raida.

**Santykis**

Tačiau kokia šių žodžių prasmė? Panagrinėkime atskirai tris pagrindines šio sakinio frazes ir pamatysime, ką jos reiškia. Kuo gi ypatingas tas santykių, kurį norėčiau sukurti, tipas?

Pastebėjau, kad kuo nuoširdesnis esu santykyje, tuo jis naudingesnis klientui. Vadinasi, turiu aiškiau suvokti savuosius jausmus, o ne rodyti išorėje vieną nuostatą, bet savyje arba pasąmonėje slėpti kitą. Nuoširdumas apima siekimą atskleisti kalba arba elgesiu įvarius kylančius manyje jausmus ir nuostatas. Tik tuomet santykis gali tapti *realus*, o realybė yra labai svarbi pirminė sąlyga. Tik nuoširdžiai atskleidžiant kitam slypinčią savyje tikrovę, galima jam padėti sėkmingai pažinti jame slypinčią tikrovę. Manoji patirtis įrodė, jog tai galioja netgi tada, kai esu nepatenkintas savo nuostatomis arba kai manau, kad jos neskatina teigiamų pokyčių. Būti *realiam*, mano manymu, yra ypač svarbu.

Antroji sąlyga yra tokia: kuo labiau priimsiu šį individą ir kuo labiau jis man patiks, tuo didesnė tikimybė, kad man pavyks sukurti tokius santykius, kurie bus jam naudingi. Priėmimu vadinu šiltą pagarbą kitam asmeniui, vertam besąlyginės pagarbos, vertingam – nesvarbu, kokia jo būsena, elgesys ar jausmai. Jis reiškia pagarbą ir kito pripažinimą atskiru asmeniu, norą, kad jis savaip jaustų savuosius jausmus. Jis reiškia priėmimą ir pagarbą kito nuostatoms konkrečiu metu, nepaisant to, teigiamos ar neigiamos jos būtų, nepaisant, kiek smarkiai jos prieštarautų kitoms jo anksčiau turėtoms nuostatoms. Šis kiekvieno besikeičiančio aspekto kitame asmenyje priėmimas sukuria jam šiltą ir saugų santykį, o toks mėgstamo ir vertinamo asmens saugumas yra labai svarbi pagalbos santykio dalis.

Taip pat atradau, kad santykis yra svarbus tiek, kiek aš jaučiu nuolatinį siekimą suprasti – subtilią empatiją kiekvienam kliento jausmui ir pasisakymui taip, kaip jis pats juos tuo metu supranta. Vien tik pripažinimas be supratimo mažai ko vertas. Tik tada, kai *suprantu* jausmus ir mintis, kurie jums atrodo siaubingi arba neįdomūs, sentimentalūs arba ekscentriški, tik tada, kai matau juos jūsų akimis ir pripažįstu ir juos, ir jus, tik tada jūs tampate iš tiesų laisvi tyrinėti pačias slapčiausias kerteles ir gąsdinančias prarajas savajame vidiniame ir dažnai nesuvokiamame patyrime. Ši *laisvė* yra būtina santykio sąlyga. Turima omenyje laisvė tyrinėti tiek sąmoningus, tiek pasąmoningus asmenybės lygius tokia sparta, kokia asmuo gali išdrįsti pasinerti į šį pavojingą išmėginimą. Tai ir visiška laisvė nuo

kokių nors moralinių arba diagnostinių vertinimų, nes, mano įsitikinimu, tokie vertinimai visada yra grėsmingi.

Taigi pagalbos santykiui būdingas tam tikras skaidrumas, kai mano jausmai kitam yra akivaizdūs, kito žmogaus kaip vertybės pripažinimas; stiprus empatiškas supratimas, padedantis žmogui pamatyti savąjį asmeninį pasaulį savo paties akimis. Kai pavyksta sukurti šias sąlygas, tampu klientui palydovu, lydinčiu jį bauginančiame savęs ieškojimo kelyje, kuriuo, mano padedamas, jis dabar drįsta žengti.

Jokiu būdu ne visada man pavyksta užmegzti su kitu tokį santykį, o kartais, net jeigu jaučiu, kad jį užmezgiau, asmuo gali būti per daug įsibaiminęs priimti tai, kas jam siūloma. Tačiau norėčiau pasakyti, kad tada, kai esu taip nusiteikęs ir kai kitas žmogus geba tam tikru laipsniu patirti tą patį, jis, esu tuo įsitikinęs, *būtinai* pradės keistis ir konstruktyviai vystytis. Žodį „būtinai" įtraukiau po ilgų ir apdairių svarstymų.

**Motyvacija keistis**

Tiek apie santykį. Kita visuminės mano hipotezės frazė teigė, kad asmuo atras savyje gebėjimą panaudoti šį santykį augimui. Pamėginsiu plačiau paaiškinti, kokią prasmę man turi šis teiginys. Pamažu mano patyrimas privertė padaryti išvadą, kad individas turi savyje gebėjimą ir tendenciją, jei ne akivaizdžią, tai slaptą, bręsti. Kai psichologinis klimatas palankus, ši tendencija atsiskleidžia ir tampa iš galimos reali. Ji aiškiai matoma individo gebėjime suprasti tuos savo gyvenimo ir savęs paties aspektus, kurie kelia jam skausmą ir nepasitenkinimą, suprasti, kokios jo problemos slepiamos pasąmonėje dėl jų grėsmingumo. Ji atsiskleidžia siekiant reorganizuoti savo asmenybę ir savo santykį su pasauliu tokiais būdais, kurie laikomi brandesniais. Neatsižvelgiant į tai, kaip ši tendencija būtų vadinama – augimo tendencija, savęs aktualizacijos tendencija ar judėjimu pirmyn – ji iš tiesų yra pagrindinis gyvenimo šaltinis, ir galų gale tai tendencija, nuo kurios priklauso visa psichoterapija. Tai akivaizdi visos gyvybės ir žmogaus gyvenimo reikmė – plisti, plėstis, tapti savarankiška, vystytis, bręsti – siekimas atskleisti ir panaudoti visas organizmo galimybes tiek, kad jo aktyvumas sustiprintų organizmą arba asmenybę. Ši tendencija gali būti palaidota po daugeliu jau sustingusios psichologinės gynybos sluoksnių, po kruopščiai kurta išore, slepiančia jos

egzistavimą. Tačiau aš tikiu, kad ji egzistuoja kiekviename žmoguje ir tik laukia palankių sąlygų išsilaisvinti ir realizuoti save.

**Padariniai**

Pabandžiau apibūdinti santykį, kuris yra esminis konstruktyviai asmenybės kaitai. Pamėginau išreikšti žodžiais tas savybes, kurios būtinos individui norint užmegzti tokį santykį. Trečiąja mano pagrindinės hipotezės fraze teigiama, kad įvyks pokyčių ir asmuo vystysis. Aš keliu prielaidą, jog tokiame santykyje individas taip pasikeis tiek sąmoningame, tiek giluminiame asmenybės lygmenyse, jog susidoros su gyvenimo sunkumais konstruktyviau, išmintingiau, socialiai priimtinesniu ir didesnį pasitenkinimą teikiančiu būdu.

Čia galiu pereiti nuo svarstymų prie žinojimo, pagrįsto nuolat augančiais rimtais tyrimais. Dabar mes jau žinome, kad individai, net palyginti trumpą laiką esantys tokiame santykyje, patiria gilius ir reikšmingus asmenybės, nuostatų, elgesio pokyčius, pokyčius, kurie nestebimi atitinkamose kontrolinėse grupėse. Tokiame santykyje individas tampa aktyvesnis ir visybiškesnis. Jis turi mažiau bruožų, paprastai vadinamų neurotiniais ir psichotiniais, ir daugiau sveiko bei aktyvaus žmogaus bruožų. Jis keičia savęs suvokimą, ir pastarasis labiau atitinka tikrovę. Jis tampa panašesnis į tokį žmogų, koks norėtų būti. Jis labiau vertina save. Jis tampa labiau savimi pasitikintis ir geriau save kontroliuoja. Jis pradeda geriau save suprasti ir tampa atviresnis savajai patirčiai. Jis mažiau neigia arba išstumia į pasąmonę savo ankstesniąją patirtį. Jis labiau toleruoja kitus ir suvokia juos kaip panašesnius į save patį.

Tie patys pokyčiai būdingi elgesiui. Asmenį mažiau veikia stresas ir jis greičiau po jo atsigauna. Jo elgesys tampa brandesnis ir tai pastebi jo draugai. Jis mažiau ginasi, geriau prisitaiko, geba kūrybiškai atsiskleisti įvairiose situacijose.

Tai dalis pokyčių, įvykstančių individuose, kurie baigė seriją konsultacinių pokalbių. Jų psichologinė atmosfera buvo artima mano aprašytajai. Kiekvienas šių teiginių grįstas objektyviais įrodymais. Žinoma, būtina atlikti daugiau tyrimų, tačiau jau nekyla abejonių dėl pagalbos santykių efektyvumo skatinant asmenybės pokyčius.

**Plačioji hipotezė apie žmogiškuosius santykius**

Pačiu nuostabiausiu šių tyrimų atradimu man tapo ne tik vienos psichoterapijos rūšies efektyvumo įrodymo faktas, nors ir jis

svarbus. Mane jaudina tai, kad šie tyrimai patvirtina platesnes hipotezes apie visus žmogiškuosius santykius. Regis, viskas byloja apie tai, jog terapijos santykis tėra vienas tarpasmeninių santykių pavyzdžių ir kad tam pačiam dėsningumui paklūsta visi panašūs santykiai. Todėl pagrįsta atrodo prielaida, kad jei gimdytojas, bendraudamas su vaiku, sukurtų tokį psichologinį klimatą kaip mūsų aprašytasis, vaikas taptų savarankiškesnis, socialesnis ir brandesnis. Tiek, kiek mokytojas pajėgs sukurti tokius santykius klasėje, mokinys bus aktyvesnis siekdamas žinių, kūrybiškesnis ir drausmingesnis, ne toks nerimastingas ir mažiau kitų valdomas. Jeigu administratorius, kariuomenės arba pramonės lyderis sukurs panašią atmosferą savo organizacijoje, jo personalas taps atsakingesnis, kūrybiškesnis, labai pasirengęs spręsti naujus uždavinius, daug geriau bendradarbiaujantis. Manau, tikėtina, kad mes regime atsirandančią naują žmogiškųjų santykių sritį, kurioje, esant tam tikroms susijusioms su nuostatomis sąlygoms, galima tiksliai numatyti tam tikrų konkrečių pokyčių atsiradimą.

**Išvada**

Leiskite man baigti grįžtant prie asmeninių teiginių. Mėginau pasidalyti su jumis dalimi to, ko išmokau, siekdamas padėti sutrikusiems, nelaimingiems, neprisitaikiusiems žmonėms. Aš iškėliau hipotezes, kurios pamažu tapo man reikšmingos – ne tik mano santykyje su patekusiais į bėdą klientais, bet ir visuose mano santykiuose su žmonėmis. Parodžiau, kad mūsų hipotezes galima įrodyti remiantis tyrimais, tačiau dar daug kas lieka neištirta. Dabar norėčiau surinkti viename sakinyje visas šios bendrosios hipotezės sąlygas ir visus jos rezultatus.

Jei pajėgsiu sukurti santykį, kuriame man bus būdingi:

tikri ir skaidrūs jausmai;

kito asmens šiltas priėmimas ir jo buvimo atskiru individu vertinimas;

jautrus gebėjimas matyti jo pasaulį ir jį patį taip, kaip jis pats mato;

tai kitas individas, esantis šiame santykyje:

patirs ir supras tuos savo asmenybės aspektus, kurių anksčiau nesuvokdavo;

pastebės, kad tampa integruotesnis, labiau geba efektyviai funkcionuoti;

taps panašesnis į tokį asmenį, koks norėtų būti;
taps savarankiškesnis ir labiau pasitikintis savimi;
taps asmeniškesnis, unikalesnis ir labiau save atskleidžiantis;
geriau supras kitus ir bus jiems palankesnis;
gebės teisingiau ir be ypatingų pastangų spręsti gyvenimo problemas.

Tikiu, kad šis teiginys teisingas, kalbant apie mano santykius su klientu, studentų ar bendradarbių grupe, su šeima arba vaikais. Man regis, mes turime pagrindinę hipotezę, suteikiančią puikias galimybes vystyti asmenybės kūrybiškumą, gebėjimą prisitaikyti ir savarankiškumą.

3 skyrius

# BŪDINGIEJI PAGALBOS SANTYKIO BRUOŽAI

*Seniai esu įsitikinęs (nors kažkas galėtų pavadinti tai įkyria idėja), kad terapijos santykis yra tik atskiras visų tarpasmeninių santykių atvejis ir visoms santykių rūšims būdingi vieni ir tie patys dėsningumai. Būtent šią temą nutariau panagrinėti, kai 1958 metais manęs paprašė perskaityti pranešimą Amerikos kadrų ir konsultacinės pagalbos asociacijos susirinkime Sent Luise.*

*Šiame straipsnyje akivaizdi objektyvumo ir subjektyvumo dichotomija, kuri buvo nepaprastai svarbi mano patyrimo dalis keletą pastarųjų metų. Man labai sunku parengti pranešimą, kuris būtų arba visiškai objektyvus, arba visiškai subjektyvus. Man patinka kiek įmanoma labiau suartinti šiuos du pasaulius, net jei ir nepavyktų jų visiškai sutaikyti.*

Domėjimasis psichoterapija sužadino mano domėjimąsi įvairiais pagalbos santykių tipais. Turiu omenyje santykį, kuriame bent vienai iš šalių rūpi skatinti kitos augimą, vystymąsi, brendimą, gyvenimo veiklos ir bendradarbiavimo gerėjimą. Šiame kontekste „kitu" gali būti ir individas, ir grupė. Kitaip sakant, pagalbos santykis – tai toks santykis, kuriame vienas iš dalyvių siekia, kad viename iš jų arba abiejuose įvyktų pokyčiai, skatinantys subtiliau suprasti, labiau atskleisti ir visapusiškiau panaudoti latentinius vidinius individo resursus.

Dabar jau aišku, kad toks apibūdinimas apima platų santykių, kuriais paprastai siekiama skatinti augimą, spektrą. Jiems tikrai priklauso motinos ir vaiko, tėvo ir vaiko, gydytojo ir paciento santykiai. Mokytojo ir mokinio santykis dažnai atitiktų šį apibrėžimą, nors kai kurie mokytojai neketina skatinti savo mokinių raidos. Jiems priskirtini beveik visi konsultanto-kliento santykiai, ar mes kalbėtume apie konsultavimą švietimo srityje, profesinį ar asmenybės

konsultavimą. Pastaroji sritis apima terapeuto ir hospitalizuoto, psichoze sergančio ligonio, terapeuto ir sutrikusio arba neurotiško individo, taip pat terapeuto ir vadinamųjų „normalių“ individų, kurių vis daugėja ir kurie dalyvauja terapijoje tam, kad pagerintų savo gyvenimą arba paskatintų savo asmens raidą, santykius.

Dauguma šių santykių mezgasi bendraujant individualiai. Bet mes turėtume neužmiršti ir daugybės asmens ir grupės sąveikų, kurių tikslas – tapti pagalbos santykiais. Dalis administratorių siekia, kad jų santykiai su personalo grupėmis skatintų pastarųjų raidą, nors kiti nekelia sau tokių tikslų. Psichoterapijos grupės vadovo ir pačios grupės sąveika taip pat priskirtini šiai kategorijai. Taip pat ir bendruomenės konsultanto ir grupės bendruomenės narių santykis. Vis dažniau siekiama, kad pramonės srities konsultanto sąveika su administracijos darbuotojų grupe taptų pagalbos santykiu. Tikriausiai šis sąrašas primins, kad daugybė santykių, kuriuose visi mes dalyvaujame, patenka į šią kategoriją santykių, skatinančių raidą ir brandesnį bei adekvatesnį funkcionavimą.

**Klausimas**

Tačiau kas būdinga tiems santykiams, kurie *iš tiesų* padeda ir skatina vystytis? Ir, kita vertus, kokios ypatybės padaro santykius nenaudingus, nepaisant to, kad juose yra nuoširdus troškimas skatinti raidą ir augimą? Tam, kad būtų galima atsakyti į šiuos klausimus, ypač į pirmąjį, norėčiau pakviesti jus eiti tais keliais, kuriuos jau ištyriau, ir papasakoti, ką dabar apie tai galvoju.

## TYRIMAIS GAUTI ATSAKYMAI

Natūralu pirmiausia pasiteirauti, ar yra atlikta kokių nors tyrimų, kurie suteiktų mums objektyvų atsakymą į šiuos klausimus. Kol kas šioje srityje atlikta nedaug, tačiau turimi darbai stimuliuoja ir yra įtaigūs. Negaliu papasakoti apie visus, tačiau norėčiau padaryti gana išsamią jau atliktų tyrimų apžvalgą ir labai trumpai paminėti kai kuriuos atradimus. Tai darant, būtina smarkiai supaprastinti, ir aiškiai suvokiu, kad deramai nepagerbsiu minimų darbų, tačiau tai leis jums pajusti, kad vyksta reali pažanga, ir sužadins pakankamą jūsų smalsumą tam, kad išsamiau susipažintumėte su pačiais darbais, jei to dar nesate padarę.

**Nuostatų tyrimai**

Dauguma darbų analizuoja pagalbą teikiančio asmens nuostatas, kurios daro santykį raidą skatinančiu arba ją slopinančiu. Pažvelkime į kai kuriuos jų.

Kruopštų tėvų ir vaikų santykių tyrimą, kuriame buvo gauti įdomūs rezultatai, prieš keletą metų Felso institute atliko Baldwinas ir jo bendradarbiai (1). Iš įvairių tėviškų nuostatų derinių labiausiai raidą skatinantis atrodė „demokratiškas pripažinimas". Vaikai, kurių tėvai vadovavosi šilumos ir lygybės nuostatomis, sparčiau vystėsi intelektualiai (didesnis IQ), buvo originalesni, emocionaliai saugesni ir labiau save kontroliuojantys, sunkiau išvedami iš pusiausvyros, palyginti su vaikais, augusiais kitų tipų šeimose. Nors pradinėse socialinės raidos stadijose jie vystėsi truputį lėčiau, tačiau pasiekę mokyklinį amžių tapdavo draugiškais, neagresyviais ir populiariais lyderiais.

Kai tėvų nuostatos apibūdinamos kaip „aktyvus atstūmimas", vaikams būdingas nedidelis protinės raidos atsilikimas, jie gana menkai naudojasi savo turimais gebėjimais ir stokoja originalumo. Jie emociškai nestabilūs, nepaklusnūs, agresyvūs ir linkę peštis. Tėvų, kuriems būdingi kiti nuostatų sindromai, vaikai atsiduria tarp šių dviejų kraštutinumų.

Esu įsitikinęs, kad šie rezultatai nestebina, galvojant apie vaikų raidą. Manyčiau, kad jie greičiausiai tinka taip pat ir kitiems santykiams, kad konsultantas, gydytojas arba vadovas, kuris reiškia šiltus jausmus, gerbia ir savo, ir kito asmens individualumą, nesavanaudiškai rūpinasi kitais, tikriausiai skatina saviraišką taip pat kaip ir gimdytojas, turintis tokių nuostatų.

Pažvelkime į kitą kruopščiai atliktą tyrimą, bet jau iš visai kitos srities. Whitehornas ir Betzas (2,18) tyrė jaunų gydytojų, dirbančių psichiatrijos skyriuje su schizofrenija sergančiais ligoniais, darbo efektyvumą. Jie atrinko eksperimento dalyviais septynis specialistus, kurie labiausiai padėdavo savo pacientams, ir septynis, kurių pacientų būsena mažiausiai gerėjo. Kiekviena grupė gydė maždaug po penkiasdešimt pacientų. Tyrėjai išnagrinėjo visus įmanomus požymius, kad nustatytų kuo A grupė (sėkmingoji grupė) skyrėsi nuo B grupės. Buvo atskleisti keli reikšmingi skirtumai. A grupės gydytojai buvo labiau linkę suprasti asmeninę prasmę, kurią turėjo įvairūs poelgiai jų schizofreniškiems pacientams, nei žiūrėti į juos kaip į klinikinius atvejus arba nustatytas diagnozes. Savo darbe jie

kėlė tikslus, nukreiptus į paciento asmenybę, o ne į simptomų sumažinimą ar ligos išgydymą. Buvo nustatyta, kad padedantys gydytojai kasdieniame bendravime su pacientais pirmiausia dalyvavo aktyviai asmeniškai – kūrė santykį asmuo-asmuo. Jie taikė mažiau procedūrų, kurias galima būtų priskirti prie „pasyviai leidžiančių". Dar mažiau jie buvo linkę taikyti tokias procedūras kaip interpretavimas, nurodymas ar patarimas arba akcentuoti praktinę ligonių slaugos pusę. Pagaliau jie kur kas labiau už B grupės gydytojus buvo linkę kurti santykį, kuriame pacientas tikėjo ir pasikliovė gydytoju.

Nors autoriai apsidrausdami pabrėžė, kad jų atradimai susiję tik su schizofrenikų gydymu, esu linkęs su tuo nesutikti. Spėju, kad panašūs faktai būtų atskleisti tiriant beveik visų rūšių pagalbos santykius.

Kitu įdomiu tyrimu siekta išsiaiškinti, kaip pagalbą gavęs asmuo suvokia santykį. Heinė (11) tyrė individus, kurie lankėsi dėl psichoterapinės pagalbos pas psichoanalitinės, į klientą orientuotos ir adlerinės krypties terapeutus. Neatsižvelgiant į terapijos tipą, šie klientai minėjo panašius juose įvykusius pokyčius. Bet mus čia labiausiai domina tai, kaip jie suvokė santykį. Paklausti, nuo ko priklausė įvykę pokyčiai, jie pateikė kelis skirtingus paaiškinimus, kuriuos lėmė nuo jų terapeuto orientacija. Tačiau daug svarbesnis yra jų sutarimas vertinant pagrindinius veiksnius, kurie, kaip jiems atrodė, padėjo. Jie nurodė šias terapijos santykyje pasireiškusias ir pokyčius skatinusias nuostatas: pasitikėjimą terapeutu, tai, kad terapeutas suprato, nepriklausomybės jausmą, kurį jie patyrė, rinkdamiesi ir priimdami sprendimus. Naudingiausia terapeuto taikyta procedūra klientams pasirodė terapeuto aiškus ir atviras jų jausmų, kuriuos patys pripažindavo dvejodami ir jaudindamiesi, įvardijimas.

Nepaisant terapeutų teorinės orientacijos skirtumų, klientai taip pat sutarė dėl to, kurie veiksniai santykyje buvo nenaudingi. Kaip neefektyvios buvo suvokiamos šios terapeutų nuostatos: domėjimosi stoka, nutolimas arba atsiribojimas ir perdėta simpatija. Nenaudingomis terapinėmis procedūromis klientams pasirodė tiesioginio konkretaus patarimo priimant sprendimus davimas arba buvusios gyvenimo istorijos akcentavimas dabarties problemų sąskaita. Neprimygtinai išsakomos nukreipiančios prielaidos buvo suvokiamos vidutiniškai – nei kaip aiškiai naudingos, nei kaip aiškiai nenaudingos.

Fiedleris dažnai cituotame tyrime (7) atrado, kad skirtingų teorinių orientacijų terapeutai-ekspertai užmegzdavo su savo klientais panašius santykius. Mažiau yra žinomi tie veiksniai, kurie buvo būdingi šiems santykiams ir kuriais jie skyrėsi nuo mažiau prityrusių terapeutų kuriamų santykių. Tai gebėjimas suprasti kliento apibūdinamas prasmes ir jausmus, jautrumas kliento nuostatoms, šiltas domėjimasis, išliekant pernelyg emociškai neįsitraukusiam.

Quinno atliktas tyrimas (14) apibūdina tai, kas padeda suprasti kliento prasmes ir jausmus. Jo tyrimas stebina tuo, kad parodo, jog kliento prasmių „supratimas" iš esmės yra *troškimo* suprasti nuostata. Quinnas pateikdavo vertintojams tik terapeuto teiginius, įrašytus pokalbio su klientu metu. Turėję juos įvertinti tyrimo dalyviai nieko nežinojo nei apie tai, į kokius kliento teiginius reagavo terapeutas, nei kokios buvo kliento reakcijos į šiuos terapeuto teiginius. Tačiau paaiškėjo, kad supratimo laipsnis gali būti įvertintas remiantis vien šiomis terapeuto reakcijomis taip pat gerai, kaip ir klausantis viso pokalbio įrašo. Atrodo, tai gana įtikinamai įrodo, kad bendraujant lemia kaip tik noro suprasti nuostata.

Tirdamas emocinį santykio aspektą Seemanas (16) nustatė, kad sėkmė psichoterapijoje yra glaudžiai susijusi su stipriu ir nuolat stiprėjančiu kliento ir terapeuto abipusiu vienas kito mėgimu ir pagarba.

Įdomus Ditteso tyrimas (4) atskleidžia, koks subtilus yra šis santykis. Panaudodamas fiziologinį rodiklį – psichogalvaninį refleksą – kliento nerimo, grėsmės arba budrumo reakcijoms įvertinti, Dittesas palygino šio kintamojo nukrypimus su vertintojų įvertinimais, kiek terapeutas buvo šiltai palankus ir priimantis klientą. Nustatyta, kad kiekvieną kartą, kai šios terapeuto nuostatos šiek tiek susilpnėdavo, gerokai padidėdavo OGR pokyčių kiekis. Akivaizdu, kad patiriant santykį kaip mažiau saugų, organizmas susitelkia kovoti su grėsme net fiziologiniame lygmenyje.

Nesistengiant integruoti šių įvairiuose tyrimuose gautų atradimų, galima mažų mažiausiai pastebėti, kad išryškėja keletas dalykų. Vienas jų tai, kad terapeuto nuostatos ir jausmai, o ne jo teorinė orientacija yra svarbūs. Jo naudojamos procedūros ir įgūdžiai yra mažiau svarbūs už jo nuostatas. Taip pat verta atkreipti dėmesį, kad klientui svarbu, kaip jis *suvokia* terapeuto nuostatas ir procedūras ir kad būtent šis suvokimas yra lemiantis veiksnys.

**„Dirbtiniai" santykiai**

Pereikime prie visai kitokių tyrimų. Kai kurie iš jų gali jums pasirodyti nemalonūs, tačiau nepaisant to, jie atskleidžia skatinančio santykio prigimtį. Šie tyrimai susiję su tuo, ką galima laikyti dirbtiniais santykiais.

Verplanckas (17), Greenspoonas (8) ir kiti parodė, kad santykyje įmanomas operantinis verbalinio elgesio sąlygojimas. Trumpai tariant, jei eksperimentuotojas sako „mhm" arba „gerai" arba linkčioja galva po tam tikrų tiriamojo žodžių arba sakinių, tokių žodžių dėl jų paskatinimo padaugėja. Buvo parodyta, kad panaudojant tokias procedūras galima pasiekti dažnesnio labai skirtingų kategorijų žodžių vartojimo, pavyzdžiui, daugiskaitos veiksmažodžių, priešiškumą reiškiančių žodžių, nuomones atskleidžiančių teiginių. Asmuo visiškai neįtaria, kad jis yra veikiamas šių paskatinimų. Vadinasi, naudodami selektyvų paskatinimą mes galėtume pasiekti, jog kitas asmuo santykyje imtų vartoti tuos žodžius ir teiginius, kuriuos būtume nusprendę paskatinti.

Dar toliau sekdamas Skinnerio ir jo bendradarbių atskleistais operantinio sąlygojimo principais, Lindsley (12) parodė, kad galima užmegzti „pagalbos santykį" tarp chroniško schizofreniko ir automato. Automatas, primenantis prekybinį automatą, gali būti programuojamas įvairiausių tipų elgesiui skatinti. Iš pradžių jis skatina klientą – saldainiu, cigarete arba parodydamas paveikslėlį – kai šis paprasčiausiai paspaudžia svirtelę. Tačiau automatą galima suprogramuoti taip, kad daug kartų paspaudus svertą pieno lašeliais bus pamaitintas atskirame aptvare esantis alkanas kačiukas. Šiuo atveju pasitenkinimas yra altruistinis. Kuriami planai skatinti panašų socialinį arba altruistinį elgesį, nukreiptą į kitą pacientą, kuris yra gretimame kambaryje. Vienintelis elgesio rūšių, kurios galėtų būti formuojamos, apribojimas priklauso nuo eksperimentatoriaus išradingumo mechanikos srityje.

Lindsley nurodo, kad kai kurių pacientų klinikinė būsena tapo daug geresnė. Asmeniškai man labai stiprų įspūdį padarė vienas aprašytas pacientas, kuriam žymus chroniškas sutrikimas sumažėjo tiek, kad jam buvo leista laisvai judėti ligoninės teritorijoje, ir šis pokytis buvo aiškiai susijęs su jo bei automato sąveika. Tuomet eksperimentatorius nusprendė ištirti eksperimentinio užgesimo reakciją, kuri, kalbant paprasčiau, reiškia, kad ir kiek tūkstančių kartų būtų paspaudžiama svirtelė, jokio paskatinimo tai nebesuteiks. Pacientas palaipsniui ėmė regresuoti, tapo vis netvarkingesnis, neben-

draujantis ir neteko privilegijos laisvai judėti. Šis (mane) jaudinantis atsitikimas, regis, patvirtina tiesą, jog, net bendraujant su automatu, būtinas pasitikėjimas tam, kad santykis būtų naudingas.

Dar vieną įdomų dirbtinio santykio tyrimą atliko Harlowas su bendradarbiais (10), šįkart tirdami beždžiones. Beždžionių kūdikiams, atskirtiems nuo motinų beveik iš karto po gimimo, vienoje eksperimento dalyje buvo pateikiami du objektai. Vienas jų galėtų būti pavadintas „šiurkščia motina" – tai buvo pasviręs metalinio tinklo cilindras su įtaisytu jame žinduku, kurį kūdikis galėjo žįsti. Kitas buvo „švelnia motina" – panašus cilindras, padarytas iš porolono ir frotinio audinio. Net jei mažylis visą maistą gaudavo iš „šiurkščios motinos", jis aiškiai ir vis dažniau pirmenybę teikdavo „švelniajai motinai". Vaizdo įrašai parodo, kad jis akivaizdžiai „prisiriša" prie šio objekto, žaidžia su juo, džiaugiasi juo, ieško saugumo, įsikibdamas į jį, kai arti pasirodo nežinomi objektai, ir panaudoja šią saugią priedangą kaip namus, kuriuose rengiamasi žygiams į gąsdinantį pasaulį. Tarp daugelio įdomių ir provokuojančių šio tyrimo išvadų viena atrodo visiškai akivaizdi. Joks maisto kiekis negali pakeisti tam tikrų suvokiamų savybių, reikalingų kūdikiui ir jo trokštamų.

**Du naujausi tyrimai**

Baigsiu šią plačią – ir tikriausiai gluminančią – tyrimų apžvalgą dviejų labai naujų tyrimų ataskaita. Pirmuoju yra Endso ir Page'o atliktas eksperimentas (5). Dirbdami su sunkiais chroniškais alkoholikais, hospitalizuotais valstijos ligoninėje šešiasdešimčiai dienų, jie išmėgino tris skirtingus grupinės psichoterapijos metodus. Jie tikėjosi, kad efektyviausiu metodu bus terapija, pagrįsta dviejų veiksnių išmokimo teorija. Antruoju turėjo būti į klientą orientuota terapija. Psichoanalitiškai orientuota terapija turėjo būti mažiausiai efektyvi. Rezultatai parodė, kad išmokimo teorija grindžiama terapija buvo ne tik nenaudinga, bet netgi šiek tiek žalinga. Jos rezultatai buvo menkesni nei kontrolinės grupės, kurioje jokia terapija nebuvo taikyta. Analitiškai orientuota psichoterapija sukėlė kai kuriuos teigiamus pokyčius, o į klientą orientuota grupinė terapija buvo susijusi su daugiausia teigiamų pokyčių. Pakartotiniai duomenys, gauti po pusantrų metų, patvirtino ligoninėje atliktų tyrimų rezultatus. Pacientams, kuriems taikyta į klientą orientuota terapija, išliko didžiausias pagerėjimas. Po jų sekė analitinės, po to – kontrolinės

grupės pacientai. Mažiausiai pagerėjo tie pacientai, kuriems taikyta išmokimo teorija grindžiama terapija.

Suglumintas šio tyrimo, neįprasto tuo, kad metodas, kuriam atstovavo jo autoriai, pasirodė besąs *mažiausiai* efektyvus, mįslės įminimą tikiuosi aptikęs elgesio teorija grindžiamos terapijos aprašyme (13). Iš esmės ją sudarė: a) nurodymas ir įvardijimas tų elgesio būdų, kurie pasirodė esantys neefektyvūs, b) kartu su klientu atliekamas objektyvus tokio elgesio priežasčių nagrinėjimas, c) efektyvesnių problemos sprendimo įgūdžių formavimas perauklėjimo dėka. Tačiau visose šiose sąveikose jų keliamas tikslas buvo išlikti neasmeniškam. Terapeutas „leidžia pasireikšti savo asmenybei tiek mažai, kiek tai įmanoma, nenusižengdamas žmogiškumui". Terapeutas „savo veikloje akcentuoja asmeninį anonimiškumą, t. y. jis privalo kruopščiai vengti savo (terapeuto) individualių asmenybės savybių įtakos pacientui". Man tai atrodo labiausiai tikėtina šio metodo nesėkmės priežastis, nes bandau paaiškinti šiuos faktus kitų tyrimų kontekste. Mažai tikėtina, kad apribodamas save kaip asmenybę ir žiūrėdamas į kitą asmenį kaip į objektą būsi naudingas.

Paskutinis tyrimas, kurį noriu pristatyti, yra tas, kurį ką tik baigė Halkides (9). Ji pradėjo mano teorine formuluote apie terapiniams pokyčiams būtinas ir pakankamas sąlygas (15). Ji iškėlė hipotezę, kad egzistuoja reikšmingas ryšys tarp teigiamų kliento asmenybės pokyčių masto ir keturių konsultanto kintamųjų: a) kiek konsultantas yra empatiškas suprasdamas klientą; b) kiek konsultantas jaučia klientui teigiamą nuostatą (besąlyginį palankumą); c) kiek konsultantas yra nuoširdus, kiek jo žodžiai atitinka jo paties vidinę būseną; d) kiek konsultanto reakcija atitinka kliento jausmų intensyvumą.

Siekdama ištirti šias hipotezes ji, panaudojusi daugialypius objektyvius kriterijus, pirmiausia atrinko dešimt atvejų, kurie galėtų būti apibūdinti kaip „sėkmingiausi", ir dešimt „nesėkmingiausių" atvejų. Tada iš kiekvieno atvejo parinko pradinių ir vėlesnių pokalbių įrašus. Atsitiktine tvarka iš kiekvieno pokalbio išskyrė po devynis sąveikos elementus – kliento teiginį ir konsultanto atsakymą. Taip iš kiekvieno atvejo gavo po devynias ankstyvąsias ir devynias vėlesniąsias sąveikas. Ji turėjo kelis šimtus sąveikų, kurias vėlgi išdėstė atsitiktine tvarka. Po ankstyvojo pokalbio nesėkmingame atvejyje ištraukos galėjo sekti sėkmingo atvejo vėlyvojo pokalbio ištrauka ir t. t.

Trys vertintojai, nežinoję nei pačių atvejų, nei jų sėkmingumo, nei ištraukų šaltinių, keturis kartus išklausė šiuos įrašus. Kiekvieną

ištrauką jie vertino septynių balų skale, pirmąjį kartą pagal empatijos laipsnį, antrąjį – pagal teigiamą konsultanto nuostatą kliento atžvilgiu, trečiąjį – pagal konsultanto buvimą savimi arba jo nuoširdumą ir ketvirtąjį – pagal tai, kiek konsultanto reakcija atitinka kliento pasisakymo emocinį intensyvumą.

Manau, kad visi mes, žinoję apie šį tyrimą, laikėme jį labai rizikingu sumanymu. Ar pajėgs vertintojai, klausydamiesi mažų sąveikos elementų, patikimai įvertinti tokias subtilias savybes kaip minėtosios? Ir net jei vertinimai bus gana patikimi, ar galės aštuoniolika iš kiekvieno atvejo atrinktų konsultanto-kliento sąveikų – minutės trukmės bandinių, paimtų iš šimtų ir tūkstančių tokių sąveikų, buvusių kiekviename atvejyje – turėti kokį nors ryšį su terapijos rezultatu? Tikimybė atrodė menka.

Rezultatai yra stebinantys. Pasirodė, kad įmanoma pasiekti labai patikimą vertintojų nuomonių sutapimą. Daugumos įvertinimų tarpusavio koreliacija buvo tarp 0,80 ir 0,90, išskyrus paskutinįjį kintamąjį. Nustatyta, kad aukštas empatinio supratimo laipsnis reikšmingai susijęs 0,001 patikimumo lygmeniu su sėkmingesniais atvejais. Aukštas besąlygiškai teigiamo požiūrio laipsnis taip pat buvo susijęs labiau sėkmingais atvejais 0,001 patikimumo lygmeniu. Net konsultanto nuoširdumo ar darnos įvertinimas – laipsnis, kuriuo jo žodžiai atitiko jausmus – buvo susijęs su sėkmingu rezultatu ir vėlgi 0,001 patikimumo lygmeniu. Tiktai jausminės išraiškos intensyvumo atitikmens tyrimo rezultatai buvo dviprasmiški.

Įdomu ir tai, jog aukšti šių kintamųjų įvertinimai nebuvo patikimai labiau susiję su vėlesniųjų pokalbių ištraukomis, palyginti juos su ankstyvųjų pokalbių ištraukomis. Tai reiškia, kad konsultanto nuostatos buvo gana pastovios visuose pokalbiuose. Jei konsultantas buvo labai empatiškas, toks jis buvo nuo pradžios iki pabaigos. Jei jis stokojo nuoširdumo, tai buvo būdinga ir ankstyviesiems, ir vėlesniesiems pokalbiams.

Kaip ir kiekvienas darbas, šis tyrimas irgi ribotas. Jis nagrinėja tik tam tikro tipo pagalbos santykį, psichoterapiją. Jame buvo tiriami keturi reikšmingais laikyti kintamieji. Galbūt yra daug kitų. Nepaisant to, šis darbas yra svarbus pagalbos santykių tyrimo pasiekimas. Pamėginsiu pristatyti atradimus pačiu paprasčiausiu iš įmanomų būdų. Jie rodo, kad konsultanto sąveikos su klientu kokybė gali būti gana patikimai įvertinama remiantis labai mažu jo elgesio pavyzdžiu. Jie taip pat reiškia, kad jei konsultantas yra darnus arba aiškus,

todėl jo žodžiai atitinka jo jausmus ir nesiskiria tarpusavyje, jeigu konsultantui klientas patinka besąlygiškai ir jei konsultantas supranta pagrindinius kliento jausmus taip, kaip juos suvokia pats klientas, tai yra labai didelė tikimybė, kad šis pagalbos santykis bus efektyvus.

**Kelios pastabos**

Tokie tad yra keli iš tyrimų, bent iš dalies apibūdinančių pagalbos santykio prigimtį. Juose buvo tiriami skirtingi problemos aspektai. Juose remtasi labai įvairiais teoriniais kontekstais, naudoti įvairūs metodai. Jų negalima tiesiogiai palyginti tarpusavyje. Vis dėlto jie, man regis, iškelia kelis teiginius, kuriuos galima gana drąsiai pasakyti. Akivaizdu, kad santykiai, kurie padeda, pasižymi kitokiomis savybėmis nei tie santykiai, kurie yra nenaudingi. Šios juos skiriančios savybės pirmiausia susijusios su pagalbą teikiančio asmens nuostatomis ir su tuo, kaip santykį suvokia „pagalbą gaunantysis". Lygiai taip pat aišku, kad lig šiol atlikti tyrimai nesuteikia mums jokių galutinių atsakymų nei į klausimą, kas yra pagalbos santykis, nei į klausimą, kaip jis turėtų būti kuriamas.

**Kaip aš galiu sukurti pagalbos santykį?**

Tikiu, kad mes visi, dirbantys žmogiškųjų santykių srityje, susiduriame su panašia problema, taikydami tokias tyrimais atskleistas žinias. Negalime aklai vadovautis šiais atradimais ir mechaniškai juos taikyti, nesugriaudami tų asmeninių savybių, kurių vertę tyrimai ir atskleidė. Man atrodo, kad turime remtis šiais tyrimais, patikrindami jų teisingumą savo pačių patyrimu ir keldami naujas ir toliau siekiančias asmenines hipotezes, kurias panaudotume ir patikrintume būsimuosiuose mūsų pačių asmeniniuose santykiuose.

Todėl, užuot mėginęs pasakyti jums, kaip turėtumėte panaudoti mano pateiktus atradimus, norėčiau papasakoti apie klausimus, kurie man kilo šių tyrimų ir mano paties klinikinės patirties dėka, bei apie kai kurias pradines ir kintančias hipotezes, lėmusias manąjį elgesį santykiuose, kurie, kaip tikėjausi, galėjo būti pagalbos santykiais – su studentais, darbuotojais, šeimos nariais arba klientais. Pamėginsiu išvardyti šiuos klausimus ir samprotavimus.

1. Ar aš *galiu* būti toks, kokį kitas asmuo suvoks kaip vertą pasitikėjimo, tikrą, nuoseklų žmogų tikrąja šių žodžių prasme? Tiek tyrimai, tiek patyrimas liudija, kad tai labai svarbu, ir, metams bėgant,

tikiuosi, kad atradau gilesnius ir teisingesnius atsakymus į šį klausimą. Man atrodydavo, kad jeigu įvykdysiu visas išorines pasitikėjimo sąlygas – nepraleisiu susitikimų, gerbsiu pokalbių konfidencialumą ir t. t., – jeigu taip pat nuosekliai elgsiuosi pokalbių metu, tai ši sąlyga bus įgyvendinta. Tačiau patyrimas parodė, kad, pavyzdžiui, rodydamas priėmimą tuo metu, kai iš tiesų esu suerzintas ar skeptiškas, arba jaučiu kurį kitą nepriėmimo jausmą, galų gale tikrai būsiu suvoktas kaip nenuoseklus ir nepatikimas. Aš supratau, kad, norėdamas būti patikimas, nebūtinai turiu būti rigidiškai pastovus, bet turiu būti gana tikras. Terminas „kongruentus" yra žodis, kurį vartojau aprašydamas tai, koks norėčiau būti. Jis reiškia, kad visus savo jausmus ar nuostatas, kad ir kokie jie būtų, aš suvokiu. Tą akimirką, kai iš tiesų taip nutinka, aš būnu vieningu ar integruotu asmeniu, todėl galiu *būti* tuo, kuo iš tikrųjų *esu*. Tokia yra realybė, kurią, kaip aš pastebiu, kiti patiria kaip tikrą.

2. Kitas labai artimas klausimas yra toks: ar aš pajėgiu atskleisti save kaip asmenį tiek, kad tai, koks esu, būtų suvokiama nedviprasmiškai. Esu įsitikinęs, kad daugumą mano nesėkmių, mėginant užmegzti pagalbos santykį, galima paaiškinti neigiamais atsakymais į šiuos du klausimus. Tada, kai kitas asmuo mane erzina, bet aš to nesuvokiu, mano bendravime slypi prieštaringi pranešimai. Mano žodžiai perteikia vieną žinią, bet aš tuo pačiu metu subtiliai perteikiu ir susierzinimą, kurį jaučiu, o tai glumina kitą asmenį ir jis tampa nepasitikintis, nors jis gali ir nežinoti sunkumų priežasties. Kai aš, būdamas tėvu arba terapeutu, mokytoju arba administratoriumi, nesugebu išgirsti to, kas vyksta manyje, nesugebu, nes ginuosi nuo savųjų jausmų, mane ištinka tokio pobūdžio nesėkmė. Tai paskatino manyti, kad pati svarbiausia pamoka kiekvienam, kuris tikisi užmegzti tam tikrą pagalbos santykį, yra tai, jog saugu būti atviram ir tikram. Jeigu konkrečiame santykyje aš pakankamai darnus, jeigu jokie šiame santykyje svarbūs jausmai nėra paslėpti nuo manęs arba nuo kito asmens, tada galiu būti beveik tikras, kad santykis bus naudingas.

Kitais žodžiais galima būtų pasakyti, ir tai gali jums nuskambėti keistai, kad jeigu galiu užmegzti pagalbos santykį su savimi, jeigu galiu būti jautrus ir priimantis savo paties jausmus, tada labai tikėtina, kad galėsiu sukurti pagalbos santykį ir su kitu.

Bet leisti sau būti tokiam, koks esu, ir leisti atsiskleisti kito žmogaus akivaizdoje yra pats sunkiausias iš visų man žinomų uždavinių, vienas iš tų, kurių niekada iki galo neįgyvendinau. Tačiau

suvokdamas, kad tai *yra* mano uždavinys, aš labai daug gavau, nes sugebėjau pamatyti, kas yra blogai painiuose tarpasmeniniuose santykiuose, ir grąžinti juos į konstruktyvias vėžes. Tai reiškė, kad jei ketinau skatinti kitų asmeninį augimą, jiems būnant santykyje su manimi, pats privalėjau augti, ir nors šis augimas dažnai buvo skausmingas, jis buvo ir praturtinantis.

3. Trečiasis klausimas: ar galiu sau leisti jausti teigiamas – šilumos, rūpesčio, mėgimo, susidomėjimo, pagarbos – nuostatas kito asmens atžvilgiu. Tai nėra lengva. Pastebiu savyje ir manau, kad dažnai matau kituose tam tikrą šių jausmų baimę. Mes būgštaujame, kad, leidę sau laisvai jausti šiuos teigiamus jausmus kitų asmenų atžvilgiu, galime būti jų sugauti. Jie gali kelti mums reikalavimus arba gali apvilti mūsų pasitikėjimą, ir mes bijome šių padarinių. Todėl esame linkę išlaikyti atstumą tarp savęs ir kitų – atsiribojimą, „profesinę" nuostatą, nuasmenintą santykį.

Esu gana tvirtai įsitikinęs, kad viena svarbių kiekvienos srities profesionalizavimo priežasčių yra ta, kad jis padeda išsaugoti šį atstumą. Medicinos srityse kuriame įmantrias diagnostines formuluotes, žiūrėdami į žmogų kaip į objektą. Mokydami ir administruodami kuriame visas įmanomas įvertinimo procedūras, todėl asmuo vėl suvokiamas kaip objektas. Taip mes, mano įsitikinimu, apsaugome save nuo rūpinimosi kitu, kuris būtų neišvengiamas, jei pripažintume santykį esant santykiu tarp dviejų asmenų. Tikru pasiekimu tampa galimybė patirti, nors ir tik tam tikruose santykiuose arba tik tam tikrais šių santykių momentais, kad rūpintis saugu, kad saugu susieti save su kitu asmeniu, kuriam jaučiame teigiamus jausmus.

4. Kitas klausimas, kurio svarba man atsiskleidė per mano paties patyrimą: ar galiu būti gana stiprus, kad pajėgčiau būti atsiskyręs nuo kitų. Ar pajėgiu tvirtai gerbti savo paties jausmus taip pat kaip ir kito? Ar galiu pripažinti, o reikalui esant, ir parodyti savo paties jausmus kaip kažką, priklausantį man ir atskirą nuo kito jausmų? Ar esu gana stiprus kaip atskiras žmogus ir galiu išlikti nesugniuždytas kito depresijos, neišgąsdintas jo baimės ir neįklampintas į jo priklausomybę? Ar mano vidinis aš gana tvirtas suprasti, kad manęs nesugriaus jo pyktis, neapims poreikis priklausyti ir nepavergs jo meilė, kad išliksiu atskirai nuo jo su savaisiais jausmais ir teisėmis? Kai pajėgiu laisvai jausti šią stiprybę, kuri slypi buvime atskiru asmeniu, pamatau, kad galiu leisti sau daug geriau suprasti ir priimti kitą, nes nebebijau prarasti savęs.

5. Kitas klausimas glaudžiai susijęs su ankstesniuoju. Ar aš jaučiuosi gana saugus, kad leisčiau kitam būti atskiru asmeniu? Ar galiu leisti jam būti tuo, kuo jis yra – sąžiningu arba apgaudinėjančiu, vaikišku arba brandžiu, apimtu nevilties arba pernelyg pasitikinčiu žmogumi? Ar galiu suteikti jam laisvę būti? O gal manau, kad jis turėtų vadovautis mano patarimu arba likti priklausomas nuo manęs, arba mėgdžioti mane? Man tai primena įdomų nedidelį Farsono (6) atliktą tyrimą, kuriame buvo nustatyta, kad blogiau adaptuotas ir mažiau kompetentingas konsultantas yra linkęs įteigti klientams konformiškumą ir dirbti su klientais, kurie seka juo. Kita vertus, geriau adaptuotas ir kompetentingesnis konsultantas gali daugelio pokalbių metu bendrauti su klientu, neribodamas jo laisvės ugdyti savąją asmenybę, visai nepriklausomą nuo terapeuto asmenybės. Būčiau linkęs priklausyti antrajai grupei tiek būdamas tėvu, tiek supervizoriumi ar konsultantu.

6. Kitas klausimas, kurį sau užduodu: ar galiu sau leisti visiškai pasinerti į kito asmens jausmų ir asmeninių prasmių pasaulį ir matyti jį jo akimis? Ar galiu įžengti į jo asmeninį pasaulį tiek, kad visai išnyktų noras jį vertinti arba teisti? Ar galiu įeiti į jį taip jautriai, kad galėčiau jame judėti laisvai, netrypdamas prasmių, kurios jam tokios brangios? Ar galiu jausti jį tiek jautriai, kad galėčiau suprasti ne tik tas jo patyrimo prasmes, kurios jam akivaizdžios, bet ir tas prasmes, kurios tik numanomos, kurias jis suvokia tik miglotai arba kaip sumaištį. Ar galiu plėsti šį supratimą be ribų? Prisimenu klientą, kuris pasakė: „Kai tik sutinku asmenį, tuo metu suprantantį *dalį* manęs, visuomet pasiekiame tašką, kuriame manęs vėl *nebesupranta*...Tai, ko aš taip atkakliai ieškojau, buvo žmogus, kuris suprastų."

Pastebiu, kad man lengviau pasiekti šitokį supratimą ir jį perteikti individualiems klientams nei studentams auditorijoje arba bendradarbiams grupėje, kuriai priklausau. Kyla stipri pagunda „pataisyti" studentus arba atkreipti bendradarbio dėmesį į jo mąstymo klaidas. Tačiau jeigu šiose situacijose galiu sau leisti suprasti kitus, tai praturtina abi šalis. O terapijoje man dažnai didelį įspūdį daro tai, kad net minimalus empatinis supratimas – negrabi ir klaidinga pastanga išnarplioti sudėtingą kliento prasmę – yra vertingas, nors, be abejonės, didžiausia nauda gaunama tada, kai galiu suvokti ir aiškiai suformuluoti jo patyrimo prasmę, kuri jam pačiam yra neaiški ir paini.

7. Dar vienas klausimas – ar pajėgiu priimti kiekvieną šio kito asmens asmenybės aspektą, atskleidžiamą man? Ar galiu jį priimti tokį, koks jis yra? Ar galiu perteikti šią nuostatą? O gal aš galiu jį priimti tik santykinai, pripažindamas vienus jo jausmų aspektus ir tylomis arba atvirai nepritardamas kitiems aspektams? Patyriau, kad jeigu mano nuostata yra santykinė, tie kito individo asmenybės aspektai, kurių negaliu visiškai pripažinti, negali kisti arba vystytis. O kai aš – vėliau ir kartais pernelyg vėlai – mėginu suprasti, kodėl nepajėgiau pripažinti kito asmens visais atžvilgiais, paprastai pamatau, kad taip atsitiko dėl to, kad mane gąsdino kuris nors jo jausmų aspektas. Jeigu noriu būti naudingesnis kitiems, privalau pats augti ir priimti tais atžvilgiais save.

8. Labai praktišką temą paliečia šis klausimas: ar galiu santykyje elgtis taip jautriai, kad mano elgesys nebūtų suvokiamas kaip grėsmė? Darbas, kurį mes pradėjome – fiziologinių psichoterapijos komponentų tyrimas – patvirtina Ditteso tyrimo rezultatus, parodžiusius, kaip jautriai žmonės į grėsmę reaguoja fiziologiniais pokyčiais. Psichogalvaninis refleksas – odos laidumo rodiklis – akivaizdžiai pablogėja, kai terapeutas pasako kokį nors žodį, tik truputį stipresnį už kliento jausmus. O reaguodama į frazę: „Jūs *iš tiesų* atrodote sutrikęs", savirašio adatėlė beveik nukrypsta už popieriaus krašto. Mano troškimas išvengti net tokių mažų grėsmių susijęs ne su mano perdėtu jautrumu dėl kliento. Jis paprasčiausiai susijęs su patirtimi grįstu įsitikinimu, kad jei aš maksimaliai išvaduosiu klientą nuo išorinės grėsmės, jis galės pradėti suvokti savuosius vidinius jausmus ir konfliktus, kurie jam atrodo grėsmingi, ir įveikti juos.

9. Atskiras, tačiau svarbus ankstesnio klausimo aspektas: ar galiu išlaisvinti jį nuo išorinio įvertinimo grėsmės. Beveik kiekvienoje mūsų gyvenimo fazėje – namuose, mokykloje, darbe – mes esame veikiami išorinių įvertinimų bausmėmis ir paskatinimais. „Tai gerai", „tai niekam tikę", „tai verta aukščiausio pažymio", „tai nesėkmė", „tai geras konsultavimas", „tai blogas konsultavimas". Tokie sprendimai yra mūsų gyvenimo dalis nuo kūdikystės iki senatvės. Tikiu, kad jie turi visuomeninę vertę tokioms institucijoms ir organizacijoms kaip mokyklos ir profesijos. Matau, kad kaip ir visi kiti pernelyg dažnai taip vertinu. Tačiau patyriau, kad tokie vertinimai neskatina asmeninio augimo, todėl netikiu, kad jie yra sudedamoji pagalbos santykio dalis. Gan įdomu tai, kad teigiamas įvertinimas galų gale yra toks pat grėsmingas kaip ir neigiamas, nes kam nors sakydami, kad jis yra

geras, mes parodome, kad taip pat turime teisę pasakyti jam, kad jis blogas. Todėl aš nutariau, kad kuo labiau santykį saugosiu nuo sprendimų ir vertinimų, tuo labiau tai leis kitam asmeniui suprasti, kad vertinimų šaltinis, atsakomybės centras glūdi jame pačiame. Galų gale jo patyrimo prasmė ir vertė yra kažkas priklausančio nuo jo paties ir jokie išoriniai vertinimai negali to pakeisti. Todėl turėčiau siekti sukurti santykį, kuriame nevertinčiau kito asmens net savo jausmuose. Tai, tikiu, padėtų jam tapti atsakingu asmeniu.

10. Ir paskutinis klausimas: ar galiu bendrauti su šiuo kitu individu kaip su *tapimo* procese esančiu asmeniu, ar liksiu suvaržytas jo ir savo praeities. Jeigu susitikęs su juo laikau jį nebrandžiu vaiku, neišmanančiu studentu, neurotiiška asmenybe ar psichopatu, kiekviena šių mano idėjų apribos jo galimybes santykyje. Martinas Buberis, Jeruzalės universiteto filosofas egzistencialistas, vartoja frazę „patvirtinti kitą", kuri man yra labai svarbi. Jis sako: „Patvirtinimas reiškia... visų kito asmens galimybių pripažinimą... Aš galiu jame atpažinti, pažinti asmenį, kokiu jis buvo *sukurtas* tapti... Aš patvirtinu savyje, o po to ir jame pačiame jo galimybes, kurios... dabar gali būti išvystytos, gali atsiskleisti" (3). Jei žiūriu į kitą žmogų kaip į kažką nekintamą, jau diagnozuotą ir klasifikuotą, jo praeities jau suformuotą, tada aš patvirtinu šią ribotą hipotezę. Jei aš matau jį kaip tampantį, tada darau viską, ką galiu, kad patvirtinčiau arba padaryčiau jo galimybes realias.

Čia matau sutariančius operantinio sąlygojimo srityje dirbančius Verplancką, Lindsley ir Skinnerį su Buberiu, filosofu ir mistiku. Jie sutaria bent jau iš principo, apytikriai. Jeigu žiūriu į santykį tik kaip į galimybę paskatinti kitame tam tikro tipo žodžius ar nuomones, tada esu linkęs patvirtinti kitą asmenį kaip objektą – iš esmės mechaninį, manipuliacijoms pasiduodantį objektą. Ir jeigu tai laikau jo galimybe, jis ima elgtis taip, kad jo elgesys patvirtina šią hipotezę. Jeigu, kita vertus, žiūriu į santykį kaip į galimybę „paskatinti" viską, kuo asmuo yra su visomis jo potencialiomis galimybėmis, jis ims elgtis taip, kad pasitvirtins *ši* hipotezė. Tada aš, pavartodamas Buberio terminą, patvirtinu jį kaip gyvą asmenį, gebantį kūrybiškai vidujai vystytis. Aš teikiu pirmenybę šio tipo hipotezei.

**Pabaiga**

Pirmojoje šio straipsnio dalyje apžvelgiau tyrimų indėlį į mūsų žinias *apie* santykius. Tada, stengdamasis turėti šiuos tyrimus omenyje, pateikiau klausimus, kurie kyla man iš vidaus, subjektyviai, kai aš kaip asmuo užmezgu santykius. Jei pats galėčiau atsakyti teigiamai į visus savo iškeltus klausimus, tai, esu tuo įsitikinęs, kiekvienas santykis, kuriame dalyvaučiau, būtų pagalbos santykiu, būtų susijęs su augimu. Tačiau aš negaliu teigiamai atsakyti į daugumą šių klausimų. Galiu tik artėti teigiamų atsakymų link.

Dėl to man kilo didelis įtarimas, kad optimalus pagalbos santykis yra santykis, kurį gali sukurti psichologiškai brandus asmuo. Arba, kitaip tariant, tai, kiek galiu kurti santykius, skatinančius kitų kaip atskirų asmenų brendimą, parodo, kiek subrendęs esu aš pats. Kai kuriais atžvilgiais ši mintis trikdo, tačiau kartu ji teikia vilčių ir meta iššūkį. Ji parodo, kad jei aš domiuosi pagalbos santykių kūrimu, prieš mano akis – patrauklus visą gyvenimą trunkantis darbas, vedantis vystymosi link ir atskleidžiantis mano augimo galimybes.

Lieku su nemalonia mintimi, kad tai, ką šiame straipsnyje atskleidžiau sau pačiam, gali būti mažai susiję su jūsų interesais ir jūsų darbu. Jeigu taip, apgailestauju. Tačiau bent iš dalies mane nuramina tai, kad visi mes, dirbantys žmogiškųjų santykių srityje ir siekiantys suprasti esminius šios srities dėsningumus, prisidedame prie paties svarbiausio šiuolaikinio pasaulio reikalo. Jei mes stengiamės suvokti savo kaip administratorių, mokytojų, konsultantų švietimo srityje, profesinių konsultantų, terapeutų tikslus, sprendžiame problemą, kuri lems šios planetos ateitį, nes ateitis priklauso ne nuo gamtos mokslų. Ji priklauso nuo mūsų, nuo tų, kurie stengiasi suprasti ir yra susiję su sąveikomis tarp žmonių, kurie siekia kurti pagalbos santykius. Todėl tikiuosi, kad mano sau pačiam iškelti klausimai, suteikdami tam tikrą supratimą ir perspektyvą, bus šiek tiek naudingi ir jums, siekiantiems savais būdais skatinti augimą savuosiuose santykiuose.

## LITERATŪRA


1. Baldwin, A. L., J. Kalhorn, and F. H. Breese. Patterns of parent behavior. *Psychol. Monogr.*, 1945, *58*, No.268, 1-75.

2. Betz, B. J., and J. C. Whitehorn. The relationship of the therapist to the outcome of therapy in schizophrenia. *Psychiat. Research Reports #5. Research techniques in schizophrenia.* Washington, D.C., American Psychiatric Association, 1956, 89-117.

3. Buber, M., and C. Rogers. Iš 1957 m. balandžio 18 d. pokalbio, Ann Arbor, Mich. Neskelbtas rankraštis.

4. Dittes, J. E. Galvanic skin response as a measure of patient's reaction to therapist's permissiveness. *J. Abnorm. & Soc. Psychol.*, 1957, *55*, 295–303.

5. Ends, E. J., and C. W. Page. A study of three types of group psychotherapy with hospitalized male inebriates. *Quar. J. Stud. Alcohol*, 1957. 18, 263-277.

6. Farson, R. E. Introjection in the psychotherapeutic relationship. Neskelbta daktaro disertacija, University of Chicago, 1955.

7. Fiedler, F. E. Quantitative studies on the role of therapists feelings toward their patients. In Mowrer, O. H. (Ed.), *Psychotherapy: theory and research.* New York: Ronald Press, 1953, Chap. 12.

8. Greenspoon, J. The reinforcing effect of two spoken sounds on the frequency of two responses. *Amer. J. Psychol.*, 1955, *68*, 409–416.

9. Halkides, G. An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change. Neskelbta daktaro disertacija, University of Chicago, 1958.

10. Harlow, H. F. The nature of love. *Amer. Psychol.*, 1958, *13*, 673–685.

11. Heine, R. W. A comparison of patients' reports on psychotherapeutic experience with psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapists. Neskelbta daktaro disertacija, University of Chicago,1950.

12. Lindsley, O. R. Operant conditioning methods applied to research in

chronic schizophrenia. *Psychiat. Research Reports #5. Research techniques in schizophrenia*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1956, 118-153.

13. Page, C. W., and E. J. Ends. A review and synthesis of the literature suggesting a psychotherapeutic technique based on two-factor learning theory. Neskelbtas rankraštis, paskolintas autoriui.

14. Quinn, R. D. Psychotherapists' expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships. Neskelbta daktaro disertacija, University of Chicago, 1950.

15. Rogers, C. R. The necessary and sufficient conditions of psychotherapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, *21*, 95–103.

16. Seeman, J. Counselor judgments of therapeutic process and outcome: In Rogers, C. R., and R. F. Dymond, (Eds.). *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954, Chap. 7.

17. Verplanck, W. S. The control of the content of conversation: reinforcement of statements of opinion. *J. Abnorm. & Soc. Psychol.*, 1955, *51*, 668–676.

18. Whitehorn, J. C., and B. J. Betz. A study of psychotherapeutic relationships between physicians and schizophrenic patients. *Amer. J. Psychiat*, 1954, *111*, 321-331.

4 skyrius

# KĄ MES ŽINOME APIE PSICHOTERAPIJĄ – OBJEKTYVIAI IR SUBJEKTYVIAI

*1960 metų pavasarį mane pakvietė į Kalifornijos technologijos institutą dalyvauti „Amerikos lyderių“ programoje, kurią rėmė Kal Techo YMCA organizacija, rengianti daugumą kultūrinių instituto programų. Vieną šio keturių dienų vizito dieną man buvo pasiūlyta perskaityti pranešimą fakulteto studentams ir darbuotojams. Labai norėjau papasakoti apie psichoterapiją taip, kad mane suprastų fizikos mokslų atstovai, ir tikėjausi, kad geriausiai tam padės terapijos tyrimų atradimų santrauka. Kita vertus, norėjau, kad visiems būtų aišku, jog subjektyvus asmeninis santykis taip pat yra esminė terapinės kaitos dalis. Taigi pamėginau atskleisti abi puses. Truputį pakeičiau tekstą, tačiau iš esmės čia yra tai, ką kalbėjau Kal Techo auditorijai.*

*Buvo malonu matyti, kad mano pranešimą gerai priėmė, tačiau dar maloniau yra tai, kad nuo tada nemažai asmenų, patyrusių terapiją, perskaitė mano rankraštį ir labai entuziastingai atsiliepė apie kliento asmeninio terapijos patyrimo aprašymą (antrojoje rankraščio dalyje). Tai džiugina, nes man labai svarbu suprasti, kaip klientai jaučia ir suvokia terapiją.*

Pastarąjį dešimtmetį psichoterapijos srityje padaryta pažanga, įvertinant terapijos įtaką kliento asmenybei ir elgesiui. Paskutinius dvejus ar trejus metus pasiekta tolesnė pažanga, atskleidžiant pagrindines terapinio santykio sąlygas, lemiančias terapijos sėkmę ir skatinančias asmeninį vystymąsi psichologinės brandos link. Kitaip tariant, mes pasiekėme pažangos atskleisdami tas sudėtines santykio dalis, kurios skatina asmens raidą.

Psichoterapija nesuteikia motyvacijos šiai raidai ar augimui. Ji

yra įgimta, panašią tendenciją vystytis ir bręsti fiziškai matome žmogaus organizme, kai sudaromos minimalios sąlygos jai atsiskleisti. Tačiau terapija atlieka labai svarbų vaidmenį, atpalaiduojant ir skatinant organizmo tendenciją psichologiškai vystytis ar bręsti tada, kai ši tendencija būna užblokuota.

## OBJEKTYVIOSIOS ŽINIOS

Pirmojoje savo kalbos dalyje norėčiau apibendrinti žinias apie tas sąlygas, kurios skatina psichologinį augimą, ir šį tą iš mūsų turimų žinių apie psichoterapijos procesą ir psichologinio augimo ypatumus. Leiskite paaiškinti, ką turiu galvoje, sakydamas kad ketinu apibendrinti tai, ką „žinome". Turiu omenyje tai, kad apsiribosiu teiginiais, kurie yra objektyviai empiriškai pagrįsti. Pavyzdžiui, kalbėsiu apie psichologinio augimo sąlygas. Kiekvieną teiginį galima iliustruoti vienu ar keliais tyrimais, rodančiais, kad esant šioms sąlygoms vyksta asmenybės pokyčiai, kurių neatsiranda, kai tokių sąlygų nėra arba kai jos pasireiškia daug silpniau. Vieno tyrėjo teigimu, mes pasiekėme pažangos atskleisdami pokyčius sukeliančius pirminius veiksnius, kurie skatina asmenybės ir elgesio keitimąsi asmeninio vystymosi linkme. Žinoma, reikėtų pridurti, kad šios žinios, kaip ir visas mokslinis pažinimas, yra negalutinės ir, žinoma, neišsamios, jos gali būti modifikuotos, iš dalies paneigtos bei papildytos uoliai triūsiant ateityje. Nepaisant to, nėra priežasčių teisintis dėl šių menkų, tačiau sunkiai įgytų mūsų dabar turimų žinių.

Norėčiau maksimaliai glaustai ir kasdiene kalba išdėstyti šiuos mūsų gautus rezultatus.

Nustatyta, kad asmens vystymasis paspartėja, kai psichoterapeutas būna toks, koks jis iš tikrųjų *yra*, kai jo santykiai su klientu nuoširdūs, be „kaukės" ar „fasado", kai jis parodo jausmus, kuriuos tuo metu pats išgyvena. Siekdami aprašyti šią sąlygą, vartojome naują terminą „kongruentumas". Jis reiškia, kad terapeutas suvokia savo jausmus, gali juos įsisąmoninti iki galo ir išgyventi, įsigyventi į juos ir tinkamai perteikti kitiems. Niekas šios sąlygos iki galo neįgyvendina, tačiau kuo labiau terapeutas gali įsiklausyti į tai, kas jame vyksta, ir kuo labiau geba be baimės pasinerti į sudėtingą savo jausmų visumą, tuo kongruentesnis jis yra.

Pavyzdžiui, kiekvienas mūsų labai įvairiai juntame šią savybę.

Vienas dalykas, kuris mus dažnai žeidžia komercinėse radijo ir televizijos programose, yra diktoriaus balse puikiai girdimas apsimetimas, vaidmens atlikimas, sakymas to, ko jis iš tikrųjų nejaučia. Tai nekongruentumo pavyzdys. Kita vertus, visi mes pažįstame tuos, kuriais pasitikime, nes jaučiame, kad jie yra tuo, kuo yra, kad mes bendraujame su pačiu asmeniu, o ne su mandagumo ar profesijos kauke. Būtent ši mūsų juntama kongruentumo savybė, kaip tyrimais nustatyta, susijusi su terapijos sėkme. Kuo nuoširdesnis ir kongruentesnis yra terapeutas, tuo didesnė tikimybė, kad pasikeis kliento asmenybė.

Dabar apie antrąją sąlygą. Pokyčius skatina terapeuto šilumos, teigiamo požiūrio ir pripažinimo nuostata tam, kas *vyksta* kliento viduje. Joje slypi nuoširdus terapeuto noras, kad klientas pajustų pačius įvairiausius tuo metu kylančius jausmus: baimę, sutrikimą, skausmą, išdidumą, pyktį, neapykantą, meilę, drąsą arba siaubą. Ji reiškia, kad terapeutas rūpinasi klientu nesavanaudiškai, kad skatina klientą visapusiškai, o ne tik atskirus jo aspektus. Turiu omenyje, kad jis neskatina vienų kliento poelgių ir neslopina kitų. Kalbu apie pastovų teigiamą jausmą, nenulemtą jokių apribojimų ir vertinimų. Šią sąlygą vadiname besąlygiška pagarba. Tyrimais atskleista, kad kuo stipresnė ši terapeuto nuostata, tuo didesnė tikimybė, kad terapija bus sėkminga.

Trečiąją sąlygą galėtume pavadinti empatiniu supratimu. Kai terapeutas kiekvieną akimirką junta tai, ką jaučia klientas, kai suvokia juos „iš vidaus", mato juos kliento akimis ir sėkmingai atskleidžia dalį to, kas suprasta, savo klientui, ši trečioji sąlyga visiškai patenkinama.

Įtariu, kad kiekvienas yra pastebėjęs, jog toks supratimas pasitaiko be galo retai. Retai patiriame jį patys, retai rodome kitiems. Vietoj jo rodome visiškai kitokį supratimą. „Aš suprantu, kas tau negerai", „Suprantu, kas verčia tave taip elgtis", „Aš taip pat esu susidūręs su šiais sunkumais, bet reagavau visai kitaip", – paprastai tokį vertinamąjį supratimą, kuris yra grindžiamas žvilgsniu iš šalies, rodome kitiems ir sulaukiame iš kitų. Tačiau kai kas nors supranta, kaip *aš* jaučiuosi ir suprantu, ir nenori manęs nei analizuoti, nei vertinti, tai tokioje aplinkoje galiu žydėti ir augti. Ir tyrimai patvirtina šį visiems žinomą reiškinį. Kai terapeutas gali pamatyti taip, kaip tuos išgyvenimus, kurie kiekvieną akimirką pripildo vidinį kliento pasaulį, mato ir jaučia klientas, neprarasdamas šiame empatijos procese savojo tapatumo, labai tikėtina, kad pokyčiai įvyks.

Daugybės klientų tyrimai rodo, kad kai terapeutai laikosi šių trijų sąlygų ir jas bent iš dalies suvokia klientas, prasideda terapijos vyksmas, klientas pradeda skausmingai, bet realiai mokytis ir vystytis, ir abu – tiek jis pats, tiek terapeutas – laiko rezultatą sėkmingu. Mūsų tyrimai leidžia daryti išvadą, kad būtent tokios nuostatos, o ne terapeuto techninės žinios ir įgūdžiai pirmiausia lemia pokyčius terapijoje.

**Kaitos dinamika**

Žinoma, jūs galite paklausti: „Tačiau kodėl pagalbos siekiantis asmuo keičiasi į gerąją pusę, kai tam tikrą laiką bendrauja su psichoterapeutu esant šioms sąlygoms? Kaip tai įvyksta?" Pamėginsiu labai glaustai atsakyti į šį klausimą.

Kliento, patiriančio mano aprašytąjį terapijos santykį, reakcijos priklauso nuo terapeuto nuostatų. Iš pradžių, susidūręs su įdėmiai įsiklausančiu į jo jausmus asmeniu, jis po truputį įgyja gebėjimą įsiklausyti į save. Jis pradeda girdėti pranešimus, kurie ateina iš jo paties vidaus, – ima suvokti, kad *jis yra* supykęs, pripažįsta, kad yra išsigandęs, ir net jaučia savo drąsą, kai būna drąsus. Tapdamas atviresnis tam, kas jame vyksta, jis įgyja gebėjimą įsiklausyti į tuos savo jausmus, kuriuos visada neigdavo ir slopindavo. Jis gali įsiklausyti į jausmus, kurie atrodė jam tokie siaubingi arba griaunantys, arba nenormalūs, arba gėdingi, kad jis niekada nepajėgdavo pripažinti, jog jų turi.

Kai mokosi įsiklausyti į save, jis kartu tampa priimtinesnis sau pačiam. Atskleisdamas vis daugiau ir daugiau slaptų ir baisių savo aspektų, jis pamato, kad terapeutas nuolat ir besąlygiškai gerbia jį ir jo jausmus. Pamažu jis ima taikyti šią nuostatą sau, pripažindamas save tokį, koks yra, ir todėl tampa pasirengęs toliau tobulinti save.

Atidžiau įsiklausydamas į savo jausmus, mažiau vertindamas bei labiau save pripažindamas, jis tampa kongruentesnis. Jis pamato, kad įmanoma atsisakyti apgaulingos išorės, prie kurios buvo pripratęs, atsikratyti gynybiško elgesio ir daug atviriau būti tuo, kuo jis iš tikrųjų yra. Įvykus šiems pokyčiams, tapęs sąmoningesnis, labiau pripažįstantis save, mažiau gynybiškas ir atviresnis, jis supranta, kad pagaliau tapo laisvas keistis ir vystytis kaip natūralus žmogiškasis organizmas.

**Procesas**

Dabar pamėginsiu apibūdinti šį procesą faktais pagrįstais teiginiais, kurių kiekvienas atsirado iš empirinių tyrimų. Žinome, kad klientas juda keliuose kontinuumuose. Pradėjęs judėti iš taškų, kuriuose tuo metu yra, jis juda, sakyčiau, kylančiomis kryptimis.

Jausmuose ir asmeninėse prasmėse jis tolsta nuo būsenos, kurioje jausmai yra neatpažinti, nepripažinti ir neišreikšti. Jis juda jausmų tėkmės, kurioje nuolat kintantys jausmai patiriami jų kilimo akimirką, suvokiant juos, pripažįstant ir aiškiai išreiškiant, link.

Šis procesas apima kliento patirties išgyvenimo būdo pokyčius. Iš pradžių klientas yra atsiribojęs nuo savo potyrių. Pavyzdžiu galėtų būti intelektualizuojantis asmuo, kalbantis apie save ir savo jausmus abstrakcijomis ir paliekantis jus svarstyti, kas *iš tikrųjų* vyksta jo viduje. Nuo tokio atsiribojimo jis juda link betarpiško patyrimo, kuriame jis atvirai patiria *savuosius išgyvenimus*, ir žino, kad gali jais remtis, norėdamas atskleisti jų prasmes.

Procesas apima kognityvinių patyrimo žemėlapių nykimą. Nuo rigidiškų patyrimo interpretacijų, suvokiamų kaip išoriniai faktai, klientas pereina prie besivystančių ir besikeičiančių lanksčių patyrimo prasmės paaiškinimų, sąvokų, kurias modifikuoja kiekvienas naujas potyris.

Apskritai yra įrodyta, kad procesas vystosi nuo fiksuotumo, atitolimo nuo jausmų ir patyrimo, Aš vaizdo rigidiškumo, atitrūkimo nuo žmonių, beasmenio funkcionavimo. Jis vystosi link lankstumo, kaitos, jausmų ir patyrimo betarpiškumo ir pripažinimo, sąvokų kaitos, kintančio Aš savo kintančiame patyrime pamatymo, tikrumo ir artumo santykiuose, funkcionavimo vieningumo ir integralumo.

Mes vis daugiau sužinome apie šį pokyčius lemiantį procesą, ir aš nesu tikras, kad ši labai trumpa apžvalga pakankamai atskleidžia mūsų atradimų įvairovę.

**Terapijos rezultatai**

Tačiau pažvelkime į terapijos padarinius, į joje atsirandančius santykinai pastovius pokyčius. Kaip esu minėjęs kitose dalyse, apsiribosiu teiginiais, kurie grindžiami tyrimais. Klientas keičiasi ir reorganizuoja savęs sampratą. Jis tolsta nuo požiūrio į save kaip sau pačiam nepriimtiną, nevertą pagarbos, turintį gyventi pagal kitų nustatytus standartus. Jis artėja prie savęs matymo vertingu asmeniu, savarankišku asmeniu, kuris gali turėti pagrįstus savuoju patyrimu

standartus ir vertybes. Jo nuostatos sau tampa daug palankesnės. Vienas tyrimas parodė, kad prasidedant terapijai neigiamų ir teigiamų nuostatų savęs atžvilgiu santykis buvo keturios ir viena, o baigiamajame terapijos penktadalyje teigiamų nuostatų į save buvo du kartus daugiau nei neigiamų. Klientas tampa mažiau gynybiškas, todėl yra atviresnis savęs ir kitų suvokimui. Jo suvokimas tampa realistiškesnis ir detalesnis. Pagerėja psichologinė adaptacija, vertinant ją Rorschacho testu, teminės apercepcijos testu, vadovaujantis konsultanto įvertinimais ar kitais rodikliais. Jo tikslai ir idealai pakinta taip, kad tampa labiau pasiekiami. Sumažėja buvęs atotrūkis tarp siekiamo ir esamo Aš. Sumažėja visų rūšių įtampa: fiziologinė, psichologinė, nerimas. Klientas realistiškiau suvokia ir labiau pripažįsta kitus individus. Savo paties elgesį jis vertina kaip brandesnį, ir kas dar svarbiau, gerai jį pažįstantys asmenys irgi pastebi, kad jo elgesys tapo brandesnis.

Šie įvairiuose tyrimuose atskleisti pokyčiai atsiranda terapijos metu. Kruopštūs pakartotiniai tyrimai, atlikti praėjus šešiems-aštuoniolikai mėnesių po terapijos pabaigos, patvirtina, kad šie pokyčiai išlieka.

Galbūt mano pateikti faktai paaiškins, kodėl aš jaučiu, kad mes priartėjome prie galimybės parašyti tikslią lygtį, aprašančią šią subtilią tarpasmeninių santykių sritį.

Kuo labiau klientas suvoks, kad terapeutas yra tikras ar autentiškas, empatiškas, jaučiantis jam besąlygišką pagarbą, tuo labiau klientas tols nuo statiškos, fiksuotos, bejausmės ir nuasmenintos būsenos ir artės prie lankstaus, kintančio aktyvumo, grindžiamo subtilių asmeninių jausmų pripažinimu. Šios raidos rezultatas yra tai, kad asmenybė bei elgesys tampa psichologiškai sveikesni ir brandesni, o santykiai su savimi, kitais ir aplinka – realistiškesni.

## SUBJEKTYVUSIS VAIZDAS

Lig šiol apie konsultavimo ir terapijos procesą kalbėjau objektyviai, akcentuodamas mūsų turimas žinias, aprašydamas jį kaip grubią lygybę, kurioje galime nors apytikriai vartoti specifinius terminus. O dabar leiskite man pažvelgti į šį procesą iš vidaus ir, atsižvelgiant į turimus faktus, parodyti šią priklausomybę tokią, kokią ją subjektyviai mato ir terapeutas, ir klientas. Noriu tai padaryti todėl,

kad terapija pasireiškia kaip labai asmeniškas ir subjektyvus patyrimas. Šiam patyrimui būdingos savybės, kuriomis jis skiriasi nuo objektyvių išorinių charakteristikų.

**Terapeuto patyrimas**

Terapeutui šis procesas – naujas mėginimas užmegzti santykius. Jis jaučia: „Štai prieš mane kitas žmogus – mano klientas. Aš truputį jo prisibijau, baiminuosi jo vidinės gelmės tiek pat kiek ir savosios. Tačiau kai jis pradeda kalbėti, pajuntu jam pagarbą ir artumą. Nujaučiu, kad jam kelia siaubą vidinis jo paties pasaulis ir kad jis stengiasi žūtbūt jame išlikti. Norėčiau pajusti jo jausmus, norėčiau, kad jis žinotų, jog man jie suprantami, kad jis žinotų, jog kartu su juo suvokiu jo ankštą, susiaurėjusį, mažytį pasaulėlį, jog galiu žvelgti į šį pasaulėlį beveik be baimės. Galbūt aš galiu padaryti, kad šis pasaulėlis taptų saugesnis. Norėčiau, kad mano jausmai šiame santykyje su juo būtų kuo aiškesni ir skaidresni, kad taptų jam suvokiama realybe, į kurią jis galėtų nuolat sugrįžti. Norėčiau kartu su juo leistis į gąsdinančią jo vidaus pasaulio kelionę, į palaidotas baimę, neapykantą ir meilę, kurių jis niekada nepajėgė leisti sau patirti. Suprantu, kad ir man, ir jam ši kelionė yra labai žmogiška ir nenuspėjama, ir galiu net nepajusdamas savosios baimės pasislėpti nuo kai kurių jo aptiktų jausmų. Žinau, kad tuo sumažinsiu savo galimybes jam padėti. Suprantu, kad kartais jo paties baimės privers jį matyti mane nemylintį ir nepripažįstantį jo, kaip įsibrovėlį, kuris jo nesupranta. Noriu visiškai pripažinti šiuos jo jausmus ir net tikiuosi, kad savo paties tikruosius jausmus atskleisiu taip aiškiai, kad vėliau jis jau nebegalės jų nepastebėti. Labiausiai trokštu, kad jis netikėtai pamatytų manyje tikrą asmenį. Man neverta jaudintis dėl to, ar mano jausmai yra gana „terapiški". Kas aš esu ir ką jaučiu, yra geras pagrindas terapijai, jeigu aš galiu atvirai *būti* tuo, kuo esu, ir atskleisti tai, ką jaučiu, būdamas santykyje su juo. Tada ir jis galbūt galės nesibaimindamas ir atvirai būti tuo, kuo yra".

**Kliento patirtis**

O klientas savo ruožtu patiria daug sudėtingesnius išgyvenimus, apie kuriuos galima tik spėti. Galbūt schemiškai jo jausmų kaitą galima būtų taip įsivaizduoti: „Aš jo bijau. Man reikia pagalbos, tačiau aš nežinau, ar man pasitikėti juo. Jis galėtų pamatyti manyje tai, ko aš ir pats nepažįstu – gąsdinančias ir blogas savybes. Regis, jis manęs

nesmerkia, bet nesu tuo tikras. Negaliu jam pasakoti apie tai, kas iš tiesų mane neramina, tačiau galiu jam atskleisti kai kuriuos praeities įspūdžius, susijusius su mano rūpesčiu. Regis, jis supranta juos, ir aš galiu truputį daugiau atsiskleisti.

Tačiau dabar, kai atskleidžiau jam dalį savo trūkumų, jis ėmė mane niekinti. Esu tuo įsitikinęs, nors keista, kad negaliu pastebėti jokių atvirų jo paniekos apraiškų. Manote, kad tai, ką jam papasakojau, nėra jau taip smerktina? Ar gali būti, kad man neverta gėdytis šios savęs dalies? Aš nebejaučiu jo paniekos man. Ir todėl pradedu jausti norą tęsti, tyrinėdamas *save*, galbūt labiau atsiskleisdamas. Darydamas tai pastebiu, kad jis tampa savotišku mano partneriu, regis, jis iš tiesų mane supranta.

Bet dabar aš vėl išsigąstu, ir šįsyk labai stipriai. Aš nežinojau, kad, tyrinėdamas nežinomus savo vidinio gyvenimo užkaborius, patirsiu tokių jausmų, kokių niekada nesu jautęs. Tai labai keista, nes tam tikra prasme šie jausmai nenauji. Jaučiu, kad jie visada ten slypėjo. Bet jie atrodo tokie blogi ir trikdantys, kad aš niekada nedrįsau leisti jiems manyje tekėti. Ir dabar, išgyvendamas šiuos jausmus tomis valandomis, kurias praleidžiu su juo, jaučiuosi siaubingai nesaugus, lyg mano pasaulis byrėtų. Jis būdavo tvirtas ir saugus. O dabar šis pasaulis susiūbavo, į jį galima įsiskverbti ir pažeisti. Nėra jau taip labai malonu jausti tai, ko anksčiau visada bijojau. Jis dėl to kaltas. Tačiau įdomu tai, kad noriu susitikti su juo, nes būdamas su juo jaučiuosi saugus.

Daugiau nebežinau, kas aš, tačiau kartais, ką nors *jausdamas*, minutėlei pasijuntu gyvu ir realiu žmogumi. Mane neramina prieštaravimai, kuriuos atrandu savyje – vienaip elgiuosi, o kitaip jaučiuosi – viena galvoju, o kita jaučiu. Tai labai trikdo. Be to, kartais mėginimas suprasti, kas tu esi, yra nuotykingas ir įkvepiantis. Kartais pagaunu save galvojant, kad aš, ko gero, esu vertingas asmuo, kad ir ką tai reikštų.

Man ima labai patikti, nors dažnai tai skausminga, atskleisti kitiems tai, ką tuo metu jaučiu. Žinote, iš tiesų verta mėginti įsiklausyti į save ir išgirsti tai, kas vyksta tavyje. Aš daugiau jau taip smarkiai nesibaiminu to, kas *vyksta* manyje. Tai atrodo verta pasitikėjimo. Dalį savo praleidžiamų su juo valandų skiriu tam, kad „pasirausčiau" giliai savyje ir sužinočiau, ką *jaučiu*. Tai bauginantis užsiėmimas, tačiau aš noriu *žinoti*. Be to, didžiąją laiko dalį pasitikiu juo, ir tai padeda. Jaučiuosi gana pažeidžiamas ir jautrus, bet žinau,

kad jis nenori manęs sužeisti, ir net tikiu, kad jam rūpiu. Man atrodo, kad jeigu mėgindamas pasinerti į save, leisdamasis vis giliau, pajėgčiau pajusti tai, kas manyje vyksta, ir gebėčiau suprasti to prasmę, sužinočiau, kas esu ir ką turiu daryti. Pagaliau būdamas su juo kartais jaučiu, kad tai žinau.

Aš netgi visada galiu jam pasakyti, ką jam jaučiu, ir tai ne tik nepribaigs mūsų santykio, ko visada bijodavau, bet sustiprins jį. Ar jūs manote, kad galėčiau atverti savo jausmus ir kitiems žmonėms? Galbūt tai irgi nebūtų pernelyg grėsminga.

Žinote, jaučiuosi taip, lyg tapęs savimi pačiu, labai rizikuodamas plaukčiau gyvenimo srautu. Kartais jaučiuosi nugalėtas, kartais jaučiu skausmą, bet imu suprasti, kad šie potyriai nekelia mirtinos grėsmės. Aš *nežinau* aiškiai, *kas* aš esu, tačiau sugebu jausti savąsias reakcijas kiekvienu metu, ir kartais jos būna gana geru mano elgesio pagrindu. Gal tai ir *reiškia* „būti *savimi*"? Bet, žinoma, galiu taip elgtis tik todėl, kad santykyje su savuoju terapeutu jaučiuosi saugus. O gal galėčiau būti savimi ne tik šiame santykyje? Svarstau. Svarstau. Galimas dalykas, galėčiau."

Tai, ką aš ką tik pateikiau, neįvyksta greitai. Tai gali užtrukti metų metus. Tai gali ir visai neįvykti dėl priežasčių, kurių nesame iki galo perpratę. Tačiau tai bent jau gali leisti pažvelgti iš vidaus į tą faktinį psichoterapijos proceso vaizdą, kurį mėginau atskleisti. Tai procesas, apimantis abu – ir psichoterapeutą, ir klientą.

Trečia dalis

# TAPIMO ASMENIU PROCESAS

*Stebėjau procesą, leidžiantį individui terapiniuose santykiuose bręsti ir keistis.*

5 skyrius

# KELIOS AKIVAIZDŽIOS TERAPIJOS KRYPTYS

*Nors antroje dalyje trumpai apibūdintas kliento kaitos procesas, pagrindinis dėmesys skirtas santykiui, kurio dėka šie pokyčiai tampa įmanomi. Šiame ir kitame skyriuje pateikiama medžiaga, kurioje daug konkrečiau atskleidžiama, kaip klientas išgyvena jame vykstančius pokyčius.*

*Šis skyrius man labai patinka. Jis parašytas 1951–1952 metais, tada, kai aš iš tiesų stengiausi pajusti, o paskui atskleisti reiškinį, kuris man atrodė terapijoje svarbiausias. Mano knyga* Į klientą orientuota terapija *buvo ką tik pasirodžiusi, tačiau aš jau buvau nepatenkintas skyriumi apie terapijos procesą, kuris, aišku, buvo parašytas prieš gerus dvejus metus. Norėjau rasti gyvesnį pasakojimo apie tai, kas vyksta asmenyje, būdą.*

*Todėl pasirinkau vieno kliento, kurio terapija man labai daug reiškė, atvejį, kurį tyrinėjau ir moksliniu požiūriu, ir, juo remdamasis, pamėginau preliminariai atskleisti tuo metu manyje besiformuojantį terapinio proceso supratimą. Labai pasitikėjau savimi ir kartu abejojau, kai teigiau, kad sėkmingoje terapijoje klientai pajunta tikrą savęs meilę. Dar netvirčiau jaučiausi skelbdamas hipotezę apie tai, kad žmogaus prigimties šerdis yra iš esmės gera. Tada negalėjau numatyti, kad manasis patyrimas vis stipriau patvirtins abu šiuos teiginius.*

Į klientą orientuotas požiūris atskleidė, kad psichoterapijos procesas yra unikalus ir dinamiškas patyrimas, kiekvienam individui kitoks, ir vis dėlto pasižymintis dėsningumu ir tvarka, kurie stebina savuoju universalumu. Vis labiau stebėdamasis daugeliu neišvengiamų šio proceso aspektų, ėmiau jausti augantį susierzinimą, girdėdamas tuos pačius taip dažnai užduodamus

klausimus apie jį: „Ar jis padeda išgydyti įkyrių būsenų neurozę?“, „Aišku, jūs neteigiate, kad jis panaikina psichozės pagrindą“, „Ar galima jį panaudoti sprendžiant šeimos problemas?“, „Ar jis padeda mikčiojantiems ir homoseksualistams?“, „Ar pagijimai ilgalaikiai?“ Šie ir kiti panašūs klausimai suprantami ir pagrįsti, kaip suprantamas būtų klausimas apie gama spindulių tinkamumą nušalimams gydyti. Tačiau jie, mano manymu, yra klaidingi, jei siekiame geriau suprasti, kas yra psichoterapija arba ką ji gali. Šiame skyriuje norėčiau panagrinėti klausimą apie šį nuostabų ir dėsningą procesą, mūsų vadinamą terapija, ir pamėginti iš dalies atsakyti į jį.

Leiskite iškelti klausimą taip. Gal atsitiktinai, gal dėl įžvalgaus supratimo, gal dėl mokslo žinių, gal dėl mūsų meistriškumo žmogiškųjų santykių srityje arba kombinuodami visus šiuos elementus mes išmokome sukelti įmanomą aprašyti procesą, kurio pagrindą, regis, sudaro nuoseklūs, dėsningi įvykiai, panašiai vykstantys įvairiems klientams. Mes bent jau šį tą žinome apie tas nuostatas, kurios sudaro sąlygas šiam procesui kilti. Žinome, kad jeigu terapeutas stipriai gerbia ir visiškai pripažįsta klientą tokį, koks jis yra, jeigu turi panašias nuostatas kliento galimybių dorotis su savimi ir su situacijomis, kuriose atsiduria, atžvilgiu, jei šios nuostatos kupinos šilumos, paverčiančios jas stipriausiu simpatijos ar meilės asmens esmei jausmu, jei pasiekiamas toks bendravimo gylis, kad klientas pradeda suvokti, jog terapeutas supranta jo jausmus ir, visiškai juos suprasdamas, jį pripažįsta, tada galime būti tikri dėl to, kad procesas jau prasidėjo. Tuomet, užuot įrodinėję, kad šis procesas padeda tiems tikslams, apie kuriuos galvojame (nesvarbu, kiek pagirtini šie tikslai galėtų būti), verčiau iškelkime vieną vienintelį klausimą, kuris tikrai gali paskatinti mokslo raidą. Klausimas toks: „Kokia šio proceso prigimtis, kokios galėtų būti jo esminės savybės, kokia arba kokiomis kryptimis jis vyksta ir kokie yra, jei apskritai yra, jo natūralūs padariniai?“ Kai Benjaminas Franklinas stebėjo kibirkštį, išlekiančią iš laikančio jo aitvarą laido, jis, laimei, nesusigundė tiesioginiu praktiniu jos panaudojimu. Vietoj to jis ėmė tyrinėti patį procesą, kuris šį reiškinį darė įmanomą. Nors daugelis pateiktų atsakymų buvo kupini klaidų, tyrimas buvo vaisingas, nes buvo užduotas teisingas klausimas. Todėl siūlau paklausti tokio klausimo apie psichoterapiją ir keliu jį atvirai, kad pamėgintume aprašyti, ištirti ir suprasti esminį procesą, kuriuo pagrįsta terapija, užuot mėginę iškreipti šį procesą tam, kad jis atitiktų mūsų klinikinius

poreikius arba mūsų išankstines dogmas, ar kitose srityse gautus įrodymus. Pamėginkime kantriai patyrinėti šį procesą *tokį, koks jis yra iš tikrųjų*.

Neseniai pirmą kartą pabandžiau panašiai aprašyti į klientą orientuotą terapiją (3). Nekartosiu čia šio apibūdinimo, tik pasakysiu, kad klinikiniai ir tyrimų duomenys atskleidžia tam tikras pastovias šio proceso charakteristikas: terapijai tęsiantis, gausėja įžvalga paremtų teiginių, didėja elgesio brandumas, gausėja teigiamų nuostatų, kinta savęs suvokimas ir priėmimas, anksčiau neigtas patyrimas integruojamas į savęs struktūrą, vertinimų šaltinis persikelia iš išorės į vidinį Aš, kinta terapijos santykis ir įvyksta asmenybės struktūros, elgesio bei fiziologinės būklės pokyčiai. Nors kai kurie šių teiginių gali pasirodyti klaidingi, juos galima laikyti bandymu suprasti, kalbant jos pačios terminais, į klientą orientuotos terapijos procesą, atskleistą klinikiniame patyrime, pažodiniuose terapinių atvejų magnetofoniniuose įrašuose ir keturiose dešimtyse ar daugiau šioje srityje atliktų tyrimų.

Šio straipsnio tikslas – pažvelgti anapus šių duomenų ir įvardyti tam tikras terapijos tendencijas, kurioms buvo skirta mažiau dėmesio. Norėčiau apibūdinti kai kurias iš krypčių ir galutinių tikslų, kurie atrodo neatskiriami nuo terapijos proceso, kuriuos tik dabar pradėjome aiškiai pastebėti ir kurie, regis, priskirtini prie reikšmingų, tačiau lig šiol dar netyrinėtų atradimų. Siekdamas tiksliau atskleisti jų prasmes, panaudosiu vieno psichoterapinio atvejo pokalbių įrašų pavyzdžius. Be to, apribosiu savo svarstymus į klientą orientuotos terapijos procesu, nes nenoromis turėjau pripažinti tai, kad terapijos procesas, kryptys ir galutiniai tikslai skirtingose terapijos kryptyse gali skirtis.

## Potencialaus Aš pajautimas

Vienas terapijos proceso aspektas, akivaizdus visuose atvejuose, galėtų būti pavadintas patyrimo įsisąmoninimu ar netgi „patirties patyrimu". Pastraipos antraštėje pavadinau jį savęs pajautimu, nors tai irgi toli gražu ne tinkamiausias terminas. Būdamas saugus santykyje su į klientą orientuotu terapeutu, nejausdamas jokios realios arba numanomos grėsmės, klientas gali leisti sau pažinti įvairius savo patyrimo aspektus – tokius, kokius juos patiria savo jutimo ir vidaus organais, neiškreipdamas jų tam, kad jie atitiktų turimą savęs sampratą. Paaiškėja, kad daugelis jų smarkiai prieštarauja

sampratai apie save, ir dažniausiai negali būti išgyvenami iki galo, tačiau šiame saugiame santykyje jiems gali būti leista patekti į sąmonę neiškraipytiems. Todėl dažnai jie atitinka tokią schemą: „Aš esu toks ir toks, tačiau jaučiu šį jausmą, kuris labai prieštarauja tam, koks esu“, „Aš myliu savo tėvus, tačiau kartais jaučiu jiems kažkokį mane stebinantį pyktį“, „Iš tiesų aš esu nieko vertas, tačiau kartais jaučiuosi geresnis už visus kitus“. Taigi iš pradžių galvojama: „Manasis Aš skiriasi nuo dalies mano patyrimo“. Vėliau tai keičia prielaida: „Galbūt manyje yra keletas skirtingų Aš, arba mano Aš daug prieštaringesnis nei įsivaizdavau“. Dar vėliau šį teiginį keičia teiginys, panašus į tokį: „Buvau įsitikinęs, kad mano patyrimas negali būti dalimi manęs — jis buvo pernelyg prieštaringas — tačiau dabar pradedu tikėti, kad mano aš gali apimti *visą* mano patyrimą“.

Galbūt iš dalies šio terapijos aspekto prigimtį galėtų atskleisti dvi misis Oak atvejo ištraukos. Misis Oak, ketvirtą dešimtį baigianti namų šeimininkė, kreipėsi terapinės pagalbos dėl sunkumų su sutuoktiniu ir šeimoje. Ji skyrėsi nuo daugelio klientų tuo, kad gyvai ir spontaniškai domėjosi joje pačioje vykstančiais procesais, ir susitikimų su ja įrašuose gausu medžiagos apie tai, kaip ji suvokia, remdamasi savo pažiūrų sistema, tai, kas vyksta. Ji buvo linkusi įvardyti žodžiais tai, ką dauguma klientų jausdavo, tačiau nepasakydavo. Dėl šios priežasties beveik visos šiame skyriuje cituojamos ištraukos bus paimtos iš šio vieno atvejo.

Ištrauka, atskleidžianti mūsų aptartą patyrimo įsisąmoninimą, priklauso penktojo susitikimo pradžiai.

> *Klientė:* Visai tai nelabai suprantama. Bet, žinote, visą laiką, visąlaik neapleidžia mintis, kad visa tai primena žiūrėjimą į atskiras paveikslėlio-dėlionės daleles. Man atrodo, kad aš dabar žiūrinėju atskiras daleles, neturinčias jokios prasmės. Galbūt vartau jas, net negalvodama apie vienijantį jas paveikslą. Ši mintis nuolat sukasi mano galvoje. Ir tai įdomu, nes aš, aš visai nemėgstu paveikslėlių-dėlionių. Jos visada mane erzindavo. Tačiau aš taip jaučiuosi. Rankioju mažas dalelytes *(viso pokalbio metu ji gestikuliuoja rankomis, iliustruodama savo teiginius)* visiškai be prasmės, išskyrus tą jausmą, kurį jūs patiriate, tiesiog dėliodami jas ir nematydami jų sudaromo bendro vaizdo, tačiau vien lytėdama šias daleles aš galbūt nujaučiu, na, jos turėtų kažkur čia tikti.

*Terapeutas:* Ir tai yra, tai šiuo metu yra procesas, kuriame jūs apčiuopiate skirtingų dalelių dydį ir formą, turėdama silpną nuojautą, kad, taip, jos tikriausiai kažkur tiks, tačiau labiausiai jūsų dėmesį yra prikaustęs klausimas: „Kokį jausmą tai sukelia? Iš ko jis susideda?"
*K:* Tiesa. Tai yra beveik kažkas fiziško. Ė-ė —
*T:* Jūs negalite to tinkamai apibūdinti, nepanaudodama rankų. Tikras, beveik estetinis pojūtis, esantis –
*K:* Tiesa. Vėlgi aš jaučiuosi, jaučiuos labai objektyvi ir dar niekada nebuvau tokia artima sau pačiai.
*T:* Beveik vienu tuo pačiu metu jūs atsitraukiate ir žvelgiate į save iš šalies ir vis dėlto taip kažkodėl priartėjate prie savęs labiau nei —
*K:* M-hm. Ir vis dėlto pirmą kartą po daugelio mėnesių negalvoju apie savo problemas. Iš tiesų negalvoju, nedirbu su jomis.
*T:* Man susidarė įspūdis, kad jūs nesiekiate dirbti su „savo problemomis". Tai visai ne tas jausmas.
*K:* Tai tiesa. Tai tiesa. Manau, tai, tai, ką aš iš tiesų turiu omenyje, reiškia, kad aš nesėdžiu tam, kad sudėčiau šią dėlionę ir išvysčiau paveikslą. Gali, gali būti, gali būti, kad man tiesiog patinka šis jutimo procesas. Arba aš tikrai kažko mokausi.
*T:* Bent jau atrodo, kad jums svarbiausia patirti tą jausmą, o ne pamatyti paveikslą, tam, kad patirtumėte pasitenkinimą gerai pažindama kiekvieną dalelę. Ar tai yra —
*K:* Būtent. Būtent. Ir jis dar tampa jausmingas, tas lytėjimas. Tai gana įdomu. Kartais nevisiškai malonu, žinoma, bet —
*T:* Ganėtinai kitokio pobūdžio patyrimas.
*K:* Taip. Visiškai.

Ši ištrauka labai aiškiai parodo, kaip patyrimo turiniui leidžiama patekti į sąmonę, visai nebandant paversti jį savęs dalimi arba susieti su kitu sąmonėje esančiu turiniu. Kalbant maksimaliai tiksliai, platus patyrimo spektras įsisąmoninamas, tuo metu visai negalvojant apie jo ryšį su savuoju Aš. Vėliau gali būti suprasta, kad visa, kas buvo patiriama, gali tapti Aš dalimi. Todėl šis skyrius pavadintas „Potencialaus Aš pajautimas".

Tai, kad ši patyrimo rūšis yra nauja ir neįprasta, atsispindi nedarnioje, tačiau emociškai aiškioje šeštojo pokalbio ištraukoje.

*K:* „Hm, pagavau save galvojančią, kad šių susitikimų metu aš, hm, tartum dainavau dainą. Dabar tai skamba keistai ir, na — ne iš tikrųjų dainavau — lyg daina būtų visai be muzikos. Galbūt tai atsirandantis eilėraštis. Ir man tai patinka, noriu pasakyti, tai atsiranda iš nieko, visai iš nieko. Ir — po jo kyla, taip, kyla šis kitoks jausmas. Taigi aš klausinėju savęs: ar taip nutinka visiems pacientams? Ar gali būti, kad aš tik verbalizuoju ir kartais apsinuodiju savo pačios žodžiais? O tada, hm, po šių minčių, pagalvojau, na, ar nešvaistau veltui jūsų laiko? Ir tada abejonės, abejonės... Tada man dar kai kas paaiškėjo. Hm, iš kažkur, nežinau iš kur, bet tikrai ne iš loginės minčių grandinės. Man toptelėjo į galvą mintis: mes dėliojame daleles, hm, pernelyg neįsijausdami ir neabejodami, nesusirūpinę, ne itin susidomėję, kaip akli žmonės, kai jie, kai jie mokosi pirštais skaityti Brailio raštu. Nežinau — tai gali būti panašu į tai, viskas taip susipynę. Tai gali būti kažkas panašaus į tai, ką aš dabar išgyvenu.

*T:* Pažiūrėkime, ar aš pajėgsiu ką nors suprasti, susigaudyti toje jausmų sekoje. Pirma, jūs tartum esate, ir aš pirmiausia tai suvokiu – tai gana teigiamas jausmas, tarsi jūs kurtumėte čia poemą dainą, tačiau be muzikos, tai gali būti kūrybiška veikla, bet tada, tada dėl to kyla stiprus skeptiškumo jausmas. „Gal aš tik sakau žodžius, tik žaidžiu žodžiais, kuriuos aš, kuriuos aš ištariu, ir gal visa tai iš tiesų tėra niekai". O tada jausmas, kad jūs galbūt beveik mokotės naują būdą patirti, kuris gali būti radikaliai naujas tiek, kiek aklam žmogui nauja atskleisti prasmę vadovaujantis pirštų galiukų teikiamais pojūčiais.

*K:* M-hm. M-hm. *(pauzė)* ... Ir aš kartais galvoju pati sau, na, galbūt mes galėtume labiau įsigilinti į šį konkretų įvykį arba į tą konkretų įvykį. Tačiau tada kažkaip, man čia atėjus, tai nebeatrodo tiesa, tai ima atrodyti netikra. Ir tada ima lietis šis niekieno neskatinamas žodžių srautas, o po to kartais įsėlina ši abejonė. Na, tai lyg įgyja tokią formą, galbūt jūs tiesiog kuriate muziką... Galbūt todėl šiandien esu abejojanti, abejoju visu tuo, kas vyksta, nes tai vyksta laisvai. Ir tikrai jaučiu, kad tai, ką turėčiau padaryti, tai tarsi surikiuoti viską į darnią visumą. Reiktų labiau pasistengti ir –

*T:* Jūs tarsi užduodate sau labai svarbų klausimą: „Ką darau su savuoju aš, jei neverčiu jo *atlikti, spręsti* reikalų?" (*Pauzė*)
*K:* Tačiau tiesa ir tai, kad man iš tiesų patinka šis, galima sakyti, kankinantis jausmas, turiu omenyje — aš jaučiau tai, ko niekada anksčiau nebuvau jautusi. Man šitai irgi *patinka*. Gal taip ir reikia daryti. Šiandien aš dar nežinau.

Šis poslinkis, atrodo, beveik neišvengiamai įvyksta gana gilioje terapijoje. Schemiškai jis gali būti pavaizduotas kaip kliento pajautimas: „Aš čia atėjau spręsti savo problemų, o dabar matau, kad tik išgyvenu savąjį patyrimą". O taip pat, kaip šios klientės atveju, šį poslinkį paprastai lydi intelektinis sprendimas, kad tai yra klaidinga, ir emocinis įvertinimas, kad tai „yra gerai".

Baigdami pastarąjį skyrių galime pasakyti, kad viena iš fundamentalių terapijos proceso krypčių yra laisvas kilusių sensorinių ir visceralinių organizmo reakcijų jautimas, pernelyg nesistengiant susieti šių potyrių su savuoju Aš. Ją paprastai lydi įsitikinimas, kad šis turinys nepriklauso Aš ir negali būti sudedamąja jo dalimi. Šis procesas baigiasi tada, kai klientas supranta, kad jis gali *būti* savąja patirtimi su visa jos įvairove ir paviršutiniškais prieštaravimais, kad jis gali kurti save iš savosios patirties, užuot primetęs savo patirčiai sampratą apie save, neigdamas tuos patyrimo elementus, kurie neatitinka šios sampratos.

**Visapusis draugiškumo santykio pajautimas**

Vienu iš terapijos elementų, kurį neseniai supratome, yra kliento mokymasis laisvai ir be baimės priimti kitų jam rodomus teigiamus jausmus. Šis reiškinys nėra akivaizdus kiekvienu terapiniu atveju. Atrodo, kad jis būdingiausias ilgiau trunkantiems atvejams, bet ir pastaruosiuose jis įvairiai pasireiškia. Tačiau jis laikytinas tokiu stipriu patyrimu, kad mes keliame klausimą, ar tai nėra viena reikšmingiausių terapinio proceso tendencijų, nežodiniame lygmenyje tam tikru mastu tikriausiai pasirodanti visuose sėkminguose atvejuose. Prieš aptardami šį reiškinį, suteikime jam svarumo misis Oak patirties pavyzdžiu. Ši patirtis ištiko ją gana netikėtai tarp dvidešimt devintojo ir trisdešimtojo susitikimų ir didžiąją pastarojo susitikimo dalį klientė kalbėjo apie ją. Trisdešimtą valandą ji pradėjo būdinga jai maniera.

*K:* Na, aš padariau labai reikšmingą atradimą. Aš žinau, kad jis – (*juokiasi*) aš supratau, kad jums tikrai *rūpi*, kaip čia viskas vyksta (*abu juokiasi*). Pajutau, kad jūs, na – "gal aš leisiu jai veikti", kažką panašaus. Vėlgi jei man užduotų per egzaminą klausimą, aš atsakyčiau teisingai, noriu pasakyti, kad ··· bet man staiga šovė į galvą mintis, kad konsultanto ir kliento santykiuose jums *tikrai rūpi*, kas čia nutinka. Ir tai buvo didelis atradimas, o – ne, ne tai. Ne taip pasakiau. Tai buvo – na, panašiausia būtų pasakius, kad tai tarsi atsipalaidavimas, bet – ne nusiraminimas, o – (pauzė) greičiau pasitaisymas nejaučiant įtampos, jeigu tai ką nors sako. Nežinau.

*T:* Girdžiu, kad tai buvo ne nauja mintis, o naujas realaus *pajautimo*, kad iš tiesų gerbiu jus, *išgyvenimas*, ir jei gerai supratau likusią dalį, jūs norite leisti man rūpintis.

*K:* Taip.

Šis leidimas konsultantui ir jo nuoširdžiam domėjimuisi įžengti į jos gyvenimą šiuo atveju neabejotinai buvo vienas stipriausių terapijos aspektų. Pokalbio, kuris įvyko pasibaigus terapijai, metu klientė šį patyrimą spontaniškai paminėjo kaip buvusį ypač svarbų. Ką tai reiškia?

Tai tikrai ne perkėlimo ar kontrperkėlimo reiškinys. Keli prityrę psichologai, kurie anksčiau buvo susipažinę su psichoanalize, turėjo galimybę stebėti santykio raidą ne čia cituojamame, bet kitame atvejyje. Jie pirmieji atsisakė vartoti perkėlimo ir kontrperkėlimo terminus šiam reiškiniui apibūdinti. Jų pastabų esmę sudarė tai, kad šis reiškinys yra pastovus ir priimtinas, o perkėlimas ir kontrperkėlimas iš esmės vienpusiški ir neatitinkantys realios situacijos.

Žinoma, viena priežasčių, kodėl dažniau susiduriame su šiuo reiškiniu, yra ta, kad mes kaip terapeutai ėmėme mažiau bijoti savo pačių klientui jaučiamų teigiamų (arba neigiamų) jausmų. Terapijai tęsiantis, terapeuto jaučiamą klientui pripažinimą ir pagarbą ima keisti kažkas panašaus į pagarbią baimę, nes terapeutas mato narsią ir atkaklią asmens kovą už buvimą savimi pačiu. Manau, terapeutas giliai savyje turi bazinę žmonių bendrumo – galėtume sakyti brolybės – patirtį. Todėl jis jaučia klientui šiltus, teigiamus, draugiškus jausmus. Klientui tai tampa problema, nes jam dažnai būna sunku, kaip ir šiuo

atveju, priimti teigiamus kito žmogaus jausmus. Tačiau kartą juos priėmęs, klientas atsipalaiduoja, leidžia kito asmens draugiškumo skleidžiamai šilumai sumažinti įtampą ir baimę, kurios kyla susidūrus su gyvenimu.

Tačiau mes „užbėgame savo klientei už akių". Panagrinėkime kelis kitus klientės patyrimo aspektus. Per ankstesnius susitikimus ji kalbėjo apie tai, kad *nemyli* žmonių ir turi silpną, tačiau pastovią nuojautą, kad yra teisi, net jei kiti laikytų ją klystančia. Ji vėl pamini šią aplinkybę, pasakodama apie tai, kaip šis patyrimas padėjo jai išsiaiškinti savąsias nuostatas kitų žmonių atžvilgiu.

*K:* Vėliau pamačiau, kad galvojau ir vis dar galvoju apie tai, kad – ir man neaišku kodėl – nesijaučiu abejinga, sakydama: „nemyliu žmonių". Taip visada buvo – noriu pasakyti, kad visada buvau tuo įsitikinusi. Todėl noriu pasakyti, kad tai ne – matote, aš žinojau, kad tai gerai. Ir manau, kad išsiaiškinau tai savyje – tik nežinau, kaip tai susiję su šia situacija. Bet supratau, kad ne, aš ne nemyliu, bet esu nepaprastai *neabejinga*.

*T:* M-hm, M-hm. Suprantu...

*K:* ...Teisingiau būtų pasakyti, kad man labai rūpi tai, kas atsitinka. Tačiau toks domėjimasis – tampa – jo esmė yra supratimas ir nenoras dalyvauti arba prisidėti prie to, ką jaučiu esant neteisinga ir – man atrodo, kad – kad meilė yra tarsi *galutinis* veiksnys. Jei jūs taip elgiatės, jūs tartum padarote *pakankamai*. Tai –

*T:* Būtent *taip*, panašu.

*K:* Aha. Manau, kad šis naujas dalykas, šis rūpinimasis, nors tai ne tas žodis – man regis, mums tikriausiai reikėtų dar kai ko tokiam dalykui apibūdinti. Pasakyti, kad tai beasmenis dalykas, reikštų nieko nepasakyti, nes tai nėra beasmenis dalykas. Turiu omeny, kad, mano nuomone, tai yra labai svarbi visumos dalis. Tačiau tai kažkas, kas kažkodėl nesibaigia... Mano manymu, jūs galite jausti šį meilės žmogiškumui, meilės žmonėms jausmą ir kartu – prisidėti prie veiksnių, kurie daro žmones neurotiškus, liguistus, kas, mano supratimu, yra kliūtis tiems dalykams.

*T:* Jums svarbu suprasti ir neprisidėti prie nieko, kas skatintų neurotiškumą ar kitus panašius žmogaus gyvenimo aspektus.

*K:* Taip. Ir tai yra – (*pauzė*). Taip, kažkas panašaus į tai. ...Na, vėlgi, turiu grįžti atgal prie to, ką aš galvoju apie antrąjį dalyką. Tai – iš tiesų aš juk nesu šaukiama iškelti save kaip – kaip varžytynėse. Nieko galutinio čia nėra... Kartais man buvo nemalonu, kai – kai kartodavau sau „aš nemyliu žmonių", tačiau visada žinojau, kad čia yra kažkas teigiama. Kad galbūt esu teisi. Ir – galbūt dabar aš visai susipainiojau, tačiau man atrodo, kad tai yra kažkaip susiję su – šis jausmas, kad aš – kurį dabar jaučiu – kaip terapija gali padėti. Dabar nepajėgčiau tai susieti, negalėčiau rasti ryšių, tačiau tai labai artima tam, kaip aš galiu sau pačiai tai paaiškinti, mano – na, tarkim, mano mokymosi čia procesas, mano didėjantis supratimas, kad – taip, aš jums iš tiesų šioje situacijoje *rūpiu.* Tai taip paprasta. O aš to anksčiau nesupratau. Galėjau uždaryti šias duris ir išeiti bei, aptardama terapiją, sakyti: taip, konsultantas turi jausti tai ir tai, tačiau aš pati, manau, būčiau neturėjusi šios gyvos patirties.

Nors klientė stengiasi papasakoti savo jausmus, susidaro įspūdis, kad ji kalba apie tai, kas taip pat galėtų apibūdinti terapeuto nuostatą į klientą. Jo nuostata idealiu atveju neturi savyje to *quid pro quo** aspekto, kuris būdingas daugumai mūsų meile vadinamų patirčių. Ši nuostata yra paprastas žmogiškas draugiškumo jausmas, jaučiamas vieno individo kitam, jausmas, kuris man atrodo labiau esminis už seksualinį ar tėvystės jausmą. Tai pakankamas rūpinimasis asmeniu, į kurio vystymąsi jūs nenorite kištis ir kuriuo nesiekiate pasinaudoti, siekdami kokių nors savų pranašumo tikslų. Jus patenkina tai, kad jūs suteikiate jam laisvę vystytis savuoju būdu.

Mūsų klientė toliau svarsto tai, kaip sunku buvo praeityje priimti kokią nors kitų žmonių paramą arba šiltus jausmus ir kaip ši jos nuostata keičiasi.

*K:* Jaučiu... kad jūs turite gana daug padaryti patys, tačiau tuo pačiu metu jūs turite galėti tai daryti ir su kitais žmonėmis. *(Ji pamini, kad „daugybę" kartų jai reikėdavo priimti kitų žmonių*

* *quid pro quo* (lot.) – *pažod.* vienas vietoj kito; nesusipratimas, painiava.

*asmeninę šilumą ir gerumą.*) Aš suprantu, kad paprasčiausiai bijojau, jog mane tai nualins (*ji sugrįžta prie pokalbio apie patį konsultavimą ir savo jausmus, kylančius dėl jo*). Manau, tai buvo prasiveržimas. Beveik į – mano nuomone, jaučiau tai – turiu omenyje, kad kartais stengiausi išreikšti tai žodžiais – tartum – kartais beveik nenorėdama, kad jūs pakartotumėte, nenorėdama, kad jūs atspindėtumėte tai, kas yra *mano*. Aišku, viskas gerai, galiu sakyti, kad tai pasipriešinimas. Tačiau dabar, po galais, man tai nieko nereiškia... Dėl – manau, kad – dėl šio ypatingo dalyko – manau, stipriausias jausmas, kurį galbūt jaučiau kartais – buvo: tai mano, tai *mano*. Aš pati turiu jį sumažinti. Suprantate?

*T:* Tai patyrimas, kurį siaubingai sunku tiksliai išreikšti žodžiais, ir vis dėlto aš pajutau skirtumą šiame santykyje, perėjimą nuo jausmo „tai mano", „turiu padaryti tai", „aš tai darau" ir taip toliau prie šiek tiek kitokio jausmo – „galėčiau jus įsileisti".

*K:* Aha. Dabar. Turiu omeny, tai yra – tai yra – na, tai yra tam tikras, sakykim, antrasis tomas. Tai – tai – na, tarkim, na, aš vis dar tame esu viena, bet aš *ne* – matote – aš esu –

*T:* M-hm. Taip, šis paradoksas, regis, viską apima, argi ne taip?

*K:* Taigi.

*T:* Visame tame slypi jausmas, vis dar – kiekvienas mano patyrimo aspektas yra mano, ir tai neišvengiama, ir būtina ir t. t. Ir vis dėlto tai dar ne visas vaizdas. Tą kažkaip galima atskleisti kitam arba kitas domėdamasis gali įžvelgti, ir tai yra gan naujas patyrimas.

*K:* Aha. Ir tai yra – tai yra taip, tarsi – taip turėtų būti. Turiu omeny, yra taip – kaip turėtų būti. Tai yra – tai jausmas: „Ir tai yra gerai". Noriu pasakyti, kad jis man kai ką atskleidžia ir paaiškina. Šį rūpestį aš patyriau, kai – jūs tartum stovėjote užnugaryje – stovėjote nuošaliai, ir jei aš norėdavau prasiskverbti iki esmės, tai yra – iškirsti – oi, aukštas piktžoles, galėjau tai padaryti, ir jūs galite – turiu omenyje, jūs nesutriksite, turėdamas irgi per tai pereiti. Aš nežinau. Pagaliau tai nesvarbu. Turiu omeny –

*T:* Išskyrus tai, kad šis jūsų jaučiamas jausmas atrodo labai tikras, hm?

*K:* M-hm.

Ar ši ištrauka neatskleidžia socializacijos proceso esmės? Suprasti, kad kito asmens teigiamų jausmų priėmimas jūsų *nenualina*, kad jis nebūtinai pasibaigia skausmu, kad jums iš tiesų „yra gerai" būti kartu su kitu žmogumi stengiantis patenkinti gyvenimo keliamus reikalavimus, tai gali būti viena pačių nuostabiausių pamokų, kurias patiria individas tiek terapijoje, tiek kitur.

Apie šios patirties neverbalinę išraišką, apie jos naujumą misis Oak papasakojo paskutinėmis trisdešimto pokalbio akimirkomis.

*K:* Aš patiriu naujo – galbūt vienintelio vertingo tipo mokymąsi, ir – žinau, kad esu – esu dažnai sakiusi, kad tai, ką žinau, manęs čia negelbsti. Turiu omenyje, kad mano įgytos žinios man nepadeda. Bet man atrodo, kad čia vykęs mokymosi procesas buvo – toks gyvas, turiu omenyje, jis buvo labai svarbi visa ko dalis, turiu omenyje, manęs dalis, todėl jei iš šito patyrimo išsaugosiu vien jį, tai bus kažkas, kas, manau – aš svarstau, ar kada nors pajėgsiu paversti aiškiomis žiniomis tai, ką čia patyriau.

*T:* Kitaip sakant, čia vykęs jūsų mokymasis buvo tarsi visai kitokios rūšies ir kitokio gilumo; jis buvo labai vitališkas, labai realus. Ir gana vertingas jums pats savaime, tačiau jūs klausiate savęs: „Ar kada nors susidarysiu aiškų intelektinį vaizdą to, kas vyko šiame gilesniame mokymosi lygyje?"

*K:* M-hm. Panašiai.

Tiems, kas taikytų terapijoje vadinamuosius išmokimo dėsnius, atskleistus mokantis atmintinai beprasmius skiemenis, vertėtų atidžiai išstudijuoti šią ištrauką. Terapijoje vykstantis išmokimas yra visuminis, organiškas, dažnai neverbalinis reiškinys, kuris gali paklusti arba gali nepaklusti tiems trivialaus intelektu grindžiamo, asmenybei mažai reikšmingo turinio suvokimo principams. Tačiau aš nukrypau nuo temos.

Baikime šį skyrelį pakartodami jo esmę. Tikėtina, kad viena iš gilios arba reikšmingos terapijos charakteristikų yra kliento supratimas, kad priimdamas į savąją patirtį kito asmens – terapeuto – jam jaučiamus teigiamus jausmus jis nieko nepraras. Tikriausiai viena priežasčių, kodėl sunku priimti teigiamus kito asmens jausmus, yra ta, kad tai susiję su jausmu „aš esu vertas būti mėgstamas".Tai panagrinėsime kitame skyrelyje. O dabar galima priminti, kad šis terapijos aspektas yra laisvas ir pilnas draugiškumo santykio išgyvenimas, kuris gali būti apibendrintas taip: „Aš galiu leisti kitam rūpintis manimi ir galiu pripažinti šį jo rūpestį. Tai padeda man pripažinti, kad aš rūpiu, ir rūpiu nuoširdžiai, kitiems ir pats jais nuoširdžiai rūpinuosi."

**Patikimas sau pačiam**

Savęs priėmimas, kaip terapijos proceso kryptis ir tikslas, buvo pabrėžiamas įvairiuose spausdintuose rašiniuose ir tyrimuose, kurie skirti į klientą orientuotai terapijai. Nustatėme, kad sėkmingoje psichoterapijoje mažėja neigiamų nuostatų savęs atžvilgiu ir daugėja teigiamų. Stebėjome, kaip pamažu stiprėja savęs pripažinimas ir su juo susijęs palankumas kitiems žmonėms. Tačiau gilindamasis į šiuos teiginius ir lygindamas juos su naujausiais mūsų atvejais matau, kad jie ne visiškai teisingi. Klientas ne tik priima save, – ši frazė gali reikšti ir priverstinį bei nemalonų pripažinimą to, kas neišvengiama, – jis iš tikrųjų ima sau *patikti*. Šis patikimas sau nėra pagyrūniškas ar gynybiškas, tai greičiau ramus pasitenkinimas dėl to, kad esi savimi.

Misis Oak gana gražiai iliustruoja šią tendenciją trisdešimt trečiame pokalbyje. Ar svarbu, kad tai vyko praėjus dešimčiai dienų po pokalbio, kuriame ji pirmą kartą galėjo sau prisipažinti, kad rūpi terapeutui? Kad ir ką mes apie tai galvotume, šis fragmentas labai aiškiai parodo tylų buvimo savimi džiaugsmą ir jį lydinčią nuostatą teisintis, kuri mūsų kultūroje laikoma privaloma tokių jausmų atžvilgiu. Likus kelioms minutėms iki pokalbio pabaigos, žinodama, kad jos laikas beveik baigėsi, ji sako:

> *K:* Vienas dalykas man neduoda ramybės – ir aš skubėsiu, nes visada galiu vėl prie to sugrįžti – jausmas, kurio aš kartais negaliu išvengti. Buvimo patenkinta savimi jausmas. Vėl Q-metodas. *

* Klientė terapijos metu keletą kartų dalyvavo kito bendradarbio atliekamame tyrime, kuriame buvo prašoma surūšiuoti didelį kiekį kortelių, kurių kiekvienoje buvo užrašytas teiginys apie asmenį, tam, kad apibūdintų save. Vienoje pusėje ji turėjo

Vieną kartą išėjau iš čia ir impulsyviai numečiau į pirmąją vietą ištrauktą kortelę „aš esu patraukli asmenybė", priblokšta pažvelgiau į ją, bet palikau toje pačioje vietoje, nes, atvirai sakant, manau, kad būtent tai jaučiu – ė – na, tai mane trikdė ir dabar tai supratau. Apskritai tai buvo savotiškas pasitenkinimo jausmas, nejaučiant jokio pranašumo, bet vien tik – nežinau, koks tai pasitenkinimas. Ir tai mane trikdė. Ir dar – aš stebiuosi – puikiai prisimenu, apie ką čia kalbėjau, turiu omeny, stebėjausi, kodėl buvau įsitikinusi ir ką jaučiau dėl skausmo, kurį maniau esant mano jausmuose, kai girdėdavau sakant vaikui: „Neverk". Turiu omeny, visada jausdavau, kad tai neteisinga; turiu galvoje, jei jam skaudu, tegul jis verkia. Na, o paskui, dabar, šis malonus jausmas, kurį jaučiu. Neseniai pajutau, kad tai yra – tame yra kažkas labai panašaus. Tai yra – mes juk neprieštaraujame, kai *vaikai* būna savimi patenkinti. Tai yra – turiu omeny, kad čia tikrai nėra jokios tuštybės. Tai yra – galbūt būtent taip žmonės ir *turėtų* jaustis.

*T:* Jūs beveik buvote linkusi šnairuoti į save dėl šio jausmo ir vis dėlto daugiau apie jį galvodama jūs galbūt aiškiau matote abi medalio puses, todėl jei vaikas nori verkti, kodėl jis turėtų neverkti. O jeigu jis nori džiaugtis savimi, argi jis neturi neginčytinos teisės būti savimi patenkintas. Ir tai susiję su jumis, tuo aukštu savęs vertinimu, kurį matau jumyse, kurį jūs patiriate vėl ir vėl.

*K:* Taip. Taip.

*T:* „Aš tikrai esu dvasiškai turtingas ir įdomus asmuo".

*K:* Panašiai. O tada aš sakau sau: „Mūsų visuomenė stumdo mus ir mes praradome tai". O aš vis grįžtu prie savo jausmų vaikams. Na, galbūt jie yra dvasiškai turtingesni už mus. Galbūt mes – yra kažkas, ką mes tapdami suaugę esame praradę.

padėti kortelę, kurioje užrašytas teiginys ją apibūdina geriausiai, kitoje pusėje – kortelę, kurioje užrašytas teiginys jai mažiausiai tinka. Todėl jei ji sako, kad padėjo į pirmą vietą kortelę „aš esu patrauklus asmuo", tai reiškia, kad ji laikė šį teiginį geriausiai ją apibūdinančiu.

*T:* Galbūt jie turi išminties apie tai, ką mes esame praradę.

*K:* Tai tiesa. Mano laikas baigėsi.

Čia ji nedrąsiai pradeda suprasti, jausdamasi šiek tiek nepatogiai, lyg atsiprašydama, kaip tai nutinka daugeliui klientų, kad ėmė sau patikti, ėmė džiaugtis savimi ir save vertinti. Jaučiamas spontaniškas lydimas atsipalaidavimo pasitenkinimas, pirminis *joie de vivre**, galbūt panašus į tą, kurį jaučia pievoje laigantis ėriukas arba delfinas, grakščiai šokinėjantis per bangas. Misis Oak jaučia, kad tai įgimta organizmui, būdinga kūdikiui, tačiau mūsų yra prarasta prigimtį iškreipiančiame vystymosi procese.

Anksčiau šiame atvejyje buvo galima pastebėti tokio jausmo pranašą, įvykį, kuris galbūt labiau atskleidžia šio jausmo prigimtį. Devintajame pokalbyje misis Oak truputį sutrikusi atskleidė tai, ką visada slėpė savyje. Prieš tai buvusi labai ilga, kelias minutes užtrukusi pauzė rodė, kad tai jai kainavo nemažai pastangų. Po to ji prabilo.

*K:* Žinote, tai panašu į kvailystę, bet aš niekam šito nepasakojau (*nervingas juokas*), ir tikriausiai man tai padės. Daugelį metų, na, galbūt nuo ankstyvos jaunystės, gal nuo septyniolikos metų, patirdavau tai, ką ėmiau vadinti, ką vadinu „proto nušvitimais". Aš niekada niekam apie tai nesu pasakojusi (*vėl įtemptas juokas*), kad tuo metu aš iš tiesų jaučiuosi sveika. Ir gana stipriai suvokiu gyvenimą. Ir visada šiuos nušvitimus lydi skausmas ir liūdesys dėl to, kad mes labai nutolome nuo tikro gyvenimo, labai smarkiai nuklydome nuo teisingo kelio. Kartais tai tik jausmas, kad esi vientisas asmuo, gyvenantis chaotiškame pasaulyje.

*T:* Trumpam ir nedažnai, tačiau pasitaikydavo momentų, kai atrodydavo, kad jūs visa veikiate ir jaučiate pasaulyje, išties labai chaotiškame pasaulyje –

*K:* Tai tiesa. Ir aš manau ir tikrai žinau, kaip stipriai mes esame

* *joie de vivre* (pranc.) – gyvenimo džiaugsmas.

nutolę nuo buvimo visai sveikais žmonėmis. Ir, žinoma, niekas apie tai nekalba.

*T:* Jaučiate, kad būtų *nesaugu* kalbėti apie save dainuojančią* —

*K:* Kur tas asmuo gyvena?

*T:* Tarsi tokiam asmeniui visai nebūtų vietos šiame pasaulyje.

*K:* Aišku, jūs žinote, kad tai verčia mane — dabar luktelėkite minutėlę — tai tikriausiai paaiškina, kodėl čia pagrindinį dėmesį skiriu jausmams. Greičiausiai todėl.

*T:* Nes kaip vientisa jūs egzistuojate kartu su visais savo jausmais. Ar tiesa, kad jūs labiau suvokiate jausmus?

*K:* Tiesa. Tai ne — Tai neneigia jausmų ir — *ir tiek*.

*T:* Toji vientisa jūs gyvenate jausmuose, nenustumdama jų į šalį.

*K:* Tai tiesa. (*Pauzė*) Spėju, kad vadovaujantis praktiniu požiūriu galima būtų sakyti, jog turėčiau spręsti kai kurias kasdienio gyvenimo problemas. Tačiau aš, aš — mėginu išspręsti dar kažką, kas man yra daug svarbiau už mažas kasdienes problemas. Tikriausiai tai viską apibendrina.

*T:* Aš galvoju apie tai, ką jūs pasakėte, kad vadovaujantis blaiviu požiūriu jums derėtų laiką skirti galvojimui apie specifines problemas. Bet dvejojate dėl to, kad jūs galbūt neieškote savo visumos, o tai tikriausiai daug svarbiau už kasdienių problemų sprendimą.

*K:* Manau, kad taip ir yra. Manau, kad taip ir yra. Tikriausiai tai ir turėjau omenyje.

* Terapeutas primena ankstesniame pokalbyje jos pasakytus žodžius apie tai, kad terapijoje ji dainavo dainą.

Jei mes galime pagrįstai gretinti šias dvi patirtis ir jeigu esame teisūs laikydami jas tipiškomis, galime teigti, kad tiek terapijoje, tiek anksčiau pasitaikydavusiose trumpalaikėse klientės patirtyse ji sveikai, jausdama pasitenkinimą ir džiaugsmą, pripažindavo, kad yra vientisa ir veikli būtybė, ir tai įvykdavo tada, kai ji neneigdavo savo jausmų, bet juos išgyvendavo.

Tai, regis, svarbi ir dažnai užmirštama tiesa apie terapijos procesą. Šis procesas leidžia asmeniui visiškai ir sąmoningai išgyventi visas reakcijas, taip pat jausmus bei emocijas. Kai tai įvyksta, individas jaučia teigiamus jausmus, nuoširdžiai pripažįsta, kad jis yra darni aktyvi visuma, o tai yra vienas svarbiausių galutinių terapijos tikslų.

**Atradimas, kad asmenybės šerdis yra teigiama**

Vienas revoliucingiausių požiūrių, atsiradusių dėl mūsų klinikinio patyrimo, yra didėjantis supratimas, kad pati žmogaus prigimties šerdis, giliausi jo asmenybės klodai, jo „gamtiškosios prigimties" pagrindai yra iš esmės pozityvūs – jie yra socialūs, orientuoti į ateitį, racionalūs ir realistiški.

Šis požiūris toks svetimas šiuolaikinei mūsų kultūrai, kad aš nesitikiu, jog jį priims. Kadangi jo išvados yra revoliucingos, tai jis ir neturėtų būti pripažįstamas neatlikus kruopščių tyrimų. Tačiau net išlaikius šiuos patikrinimus, sunku būtų jį priimti. Religija, ypač protestantiškoji krikščionybės tradicija, įdiegė mūsų kultūroje požiūrį, kad žmogus yra nuodėmingas iš prigimties, ir tik kažkuo panašiu į stebuklą galima paneigti šią nuodėmingą prigimtį. Psichologijoje Freudas ir jo sekėjai pateikė įtikinamų argumentų, kad *Id*, pasąmonėje slypinčią esminę žmogaus prigimtį, sudaro instinktai, kurie, laisvai veikdami, baigtųsi kraujomaiša, žmogžudyste ir kitais nusikaltimais. Šios grupės atstovų požiūriu, pagrindinis ir vienintelis terapijos klausimas – kaip šias laukines jėgas sutramdyti sveikomis ir konstruktyviomis priemonėmis, o ne daug energijos atimančiais neurotiniais būdais. Tačiau tai, kad žmogus iš esmės yra iracionalus, nesocialus, destruktyvus sau ir kitiems, laikoma savaime suprantamu dalyku. Žinoma, kartais pasigirsta protestuojančių balsų. Maslow (1) pateikia svarių žmogaus gamtiškosios prigimties įrodymų, atskleisdamas, kad socialiai nepriimtinos emocijos – priešiškumas, pavydas ir kt. – yra labiau esminių, pageidaujamų akstinų meilei, saugumui, priklausymui frustracijos padarinys. Ir Montagu (2) panašiai vysto teiginį, jog pagrindinis žmogaus gyvenimo dėsnis yra ne kova, o

bendradarbiavimas. Tačiau šie pavieniai balsai menkai girdimi. Apskritai tiek profesionalo, tiek mėgėjo akimis žmogus su tokia bazine prigimtimi turėtų būti kontroliuojamas arba ribojamas, arba ir viena, ir kita.

Žvelgdamas atgal į savo ilgus klinikinio darbo ir tyrimų metus, regiu, kad aš labai lėtai supratau šio plačiai paplitusio ir profesionalų pripažįstamo požiūrio klaidingumą. Manau, taip nutiko todėl, kad terapijoje nuolat atskleidžiami priešiškumo ir kiti antisocialūs jausmai, todėl lengva padaryti išvadą, jog jie liudija apie giliau slypinčią, taigi bazinę žmogaus prigimtį. Tik pamažu tapo akivaizdu, kad šie laukiniai ir asocialūs jausmai nėra nei giliausi, nei stipriausi, kad žmogaus asmenybės vidine šerdimi yra pats jo organizmas, kuris iš esmės yra tiek save saugantis, tiek socialus.

Tam, kad labiau pagrįsčiau šį teiginį, grįšiu prie misis Oak atvejo. Kadangi tema yra labai svarbi, gana išsamiai pacituosiu jos atvejo įrašą, kuriame atsispindi patirtis, kuria aš pagrindžiu ankstesnius teiginius. Galimas dalykas, ištraukos pailiustruos, kaip klodas po klodo atsiskleidžia asmenybė iki pačių giliausių jos elementų.

Tai atsitiko aštuntajame pokalbyje, kai misis Oak nusimetė pirmąjį gynybiškumo sluoksnį ir po juo aptiko pasipiktinimą ir keršto troškimą.

*K:* Žinote, šioje srityje, seksualiniame sutrikime jaučiu, kad pradedu matyti, jog tai yra gana blogai, gana blogai. Imu suprasti, kad esu pasipiktinusi, tikrai. Velniškai nirštu. Aš -- ir aš nenukreipiu jo atgal, į save... Galvoju, kad jaučiu kažką panašaus į „mane apmovė“ (*jos balse labai didelė įtampa, gerklėje kamuolys*). O aš labai gražiai tai paslėpiau, tiek, kad sąmoningai dėl to nė kiek nesijaudinu. Bet aš, savo nuostabai, matau, kad šioje veikloje, kurią pavadinčiau sublimacija, tiesiog už jos – vėl žodžiai – slypi kažkokia pasyvi jėga, kuri – ji labai pasyvi – bet tuo pačiu metu ji yra tiesiog *pragariška*.

*T:* Taigi jūs jaučiate „mane iš tiesų apmovė. Aš tai paslėpiau savyje ir man tai tarsi nerūpi, tačiau giliau po tuo slypi nesuvokiamas, tačiau labai realus *pasipiktinimas*, kuris yra labai labai stiprus“.

*K:* Jis labai stiprus. Aš – tai aš žinau. Jis siaubingai galingas.

*T:* Tai beveik vyraujanti jėga.

*K:* Kurią aš retai suvokiu. Beveik niekada – na, aš galiu ją apibūdinti tik kaip žudantį dalyką, tačiau be žiaurumo... Tai panašiau į norą suvesti sąskaitas... Ir, žinoma, aš neatsilyginsiu tuo pačiu, bet man norėtųsi tai padaryti. Tikrai norėčiau.

Atrodytų, kad iki šios vietos puikiai tinka tradicinis paaiškinimas. Misis Oak sugebėjo pažvelgti į tai, kas slypi po socialiai kontroliuojamu jos elgesiu, ir pamatė žudantį neapykantos jausmą bei troškimą suvesti sąskaitas. Ji įsigilino į šį konkretų jausmą terapijoje, o daug vėliau, trisdešimt pirmajame susitikime, vėl grįžo prie šios temos. Šioje kelionėje į save ji išgyveno sunkius laikus, jautėsi emociškai sukaustyta ir negalėjo suprasti jausmo, kuris kunkuliavo joje.

*K:* Jaučiu, kad tai ne kaltė *(pauzė; ji verkia)*. Žinoma, aš negaliu to įvardyti *(tuomet su prasiveržusiu jausmu)* tai tiesiog *siaubingas skausmas!*

*T:* M-hm. Tai nėra kaltė, tačiau jūs jaučiatės labai sužeista.

*K: (Verkdama)* tai yra – žinote, aš dažnai jausdavausi dėl to kalta, bet pastaraisiais metais, girdėdama tėvus, sakančius savo vaikams „liaukitės verkę!“, aš jaučiu skausmą, na, kodėl jie turėtų liepti jiems liautis verkti? Jie gailisi savęs, ir kas sugebėtų geriau už patį vaiką savęs pagailėti? Na, tai primena – manau, tarsi manyčiau – galvoju, kad jie turėtų leisti jam verkti. Ir – galbūt jį užjausti. Visai paprastai. Na, tai yra – panašu į tai, ką jaučiau. Turiu omenyje, kad tiesiog dabar – jaučiu tai dabar – ir tame – tame –

*T:* Tai primena jausmą, tarsi iš tikrųjų jūs verkiate dėl savęs.

*K:* Aha. Ir vėl galima čia įžvelgti konfliktą. Mūsų kultūra yra tokia, kurioje neįprasta savęs gailėti. Bet tai nėra – turiu omenyje, čia neslypi būtent tokia potekstė. Tik gali slypėti.

*T:* Mintis, kad kultūra neleidžia jums gailėtis savęs. Ir vis dėlto

jums atrodo, kad jausmas, kurį jaučiate, nėra būtent tas, kuriam prieštarauja kultūra.

*K:* Ir tada aš, aišku, ėmiau – matyti ir jausti, kad virš viso to – matote, aš tai paslėpiau *(verkia)*. Bet aš paslėpiau tai po tokiu stipriu *pasipiktinimo jausmu*, kurį savo ruožtu irgi turėjau slėpti *(verkdama)*. *Būtent tuo* noriu atsikratyti! Man beveik *nesvarbu*, kad tai gali sukelti skausmą.

*T:* *(Tyliai ir su empatišku švelnumu jos išgyvenamam skausmui)* jūs jaučiate, kad šių išgyvenimų gelmėje slypi tikro gailesčio sau ašaros. Bet jūs negalite *jų* rodyti, privalote slėpti, pridengėte jas pasipiktinimu, kuris jums nepatinka ir kurio jūs norėtumėte atsikratyti. Jūs beveik jaučiate, kad verčiau susigyvensite su skausmu, nei – nei jausite šį pasipiktinimą. *(Pauzė)* ir, regis, jūs labai aiškiai sakote: „Man *skauda*, ir aš mėginau šį skausmą paslėpti".

*K:* Aš *nežinojau* to.

*T:* M-hm. Iš tiesų panašu į kažko naujo atradimą.

*K:* *(Kalbėdama tuo pačiu metu)* aš niekada tikrai nežinojau. Bet jis yra – žinote, jis yra beveik apčiuopiamas. Tai – tarsi būčiau žvelgusi į savo vidų, į visokias – nervų galūnes ir šukes, kurios buvo sutrintos *(verkdama)*.

*T:* Tarytum kai kurios pačios subtiliausios jūsų savybės būtų buvusios beveik fiziškai sudaužytos ir sužalotos.

*K:* Taip. Ir žinote, manyje kilo jausmas: „Oi, tu vargše!" *(pauzė)*.

*T:* Tiesiog negalite nejausti labai stipraus gailesčio tam asmeniui, kuriuo esate.

*K:* Nemanau, kad man gaila viso asmens, man gaila tik dėl vieno konkretaus dalyko.

*T:* Gailestis kyla matant tą skausmą.

*K:* Aha.

*T:* M-hm. M-hm.

*K:* O tada, aišku, kyla tas nelemtas pasipiktinimas, kurio aš noriu atsikratyti. Jis – jis pridaro man rūpesčių. Todėl, kad jis yra klastingas dalykas. Jis apgauna mane *(pauzė).*

*T:* Atrodo, kad tas pasipiktinimas yra kažkuo, ko jūs norėtumėte atsikratyti, nes tai jums nėra gerai.

*K: (Klientė verkia. Ilga pauzė)* nežinau. Man atrodo, esu teisi, galvodama, kad nieko doro nebūtų, pavadinus tai kalte. Medžioti reiškinius, kurie taptų, tarkim, įdomia atvejo istorija. Ką *gera* tai duotų? Man regis – atsakymas, tikroji tiesa slypi šiame jausme, kurį jaučiu.

*T:* Jūs galėtumėte atrasti vieną ar kitą paaiškinimą ir vadovautis juo, bet jaučiate, kad viso to esmė yra patirtis, kurią išgyvenate tiesiog dabar.

*K:* Taip, tai tiesa. Turiu omenyje, kad jei – nežinau, kas ištiks jausmą. Galbūt nieko. Aš nežinau, tačiau man atrodo, kad ir kokį supratimą turėčiau, jis būtų šio skausmo dalis – ir nelabai svarbu, kaip jis būtų pavadintas *(pauzė).* Tada aš – neįmanoma vaikščioti – taip atvirai rodant savo skausmą. Noriu pasakyti, man atrodo, kad toliau turėtų sekti kažkoks gijimas.

*T:* Tarsi jūs galbūt negalėtumėte atskleisti savęs, jeigu jūsų dalis liktų tokia sužeista, todėl jūs svarstote, ar neturėtų pirmiausia būti išgydytas skausmas *(pauzė).*

*K:* Ir vis dėlto, žinote, tai yra – tai yra juokinga *(pauzė).* Tai primena visiškai supainiotą teiginį arba seną giesmelę apie tai, kad neurotikas nenori atsisakyti savo simptomų. Tačiau tai netiesa. Turiu omenyje, kad čia tai nėra teisinga, bet yra – aš galiu tik tikėtis, kad tai atskleis, kaip aš jaučiuosi. Tam tikra prasme aš neprieštarauju būti sužeidžiama. Turiu omenyje, aš ką tik supratau, kad nesipriešinčiau labai smarkiai. Tai yra – aš

labiau turiu omenyje tą – tą piktumo jausmą, kuris yra, aš žinau, šios frustracijos priežastis, turiu omenyje – aš labiau priešinčiausi jam.

*T:* Ar teisingai jus supratau? Taigi nors nemėgstate skausmo, tačiau jaučiate, kad galite jį priimti. Tai pakenčiama. Tačiau tų dalykų, kurie paslėpė tą skausmą, pavyzdžiui, šio piktumo, jūs negalite – bent jau dabar pakelti.

*K:* Taip. Taip, būtent tai. Tai panašu į, na, pirmasis, manau tarsi jis yra – na, yra kažkuo, su kuo galiu susidoroti. Dabar jausmas, kad, na, matote, aš vis dar galiu patirti daug džiaugsmo. Tačiau tas kitas, turiu omenyje, toji frustracija – turiu omenyje, ji pasireiškia taip įvairiai, aš pradedu tai suprasti, jūs tai matote. Turiu omenyje tik tai, tik šį dalyką.

*T:* Ir skausmas, kurį jūs galite pakelti. Jis – gyvenimo dalis, kuri taip pat slypi daugybėje kitų gyvenimo dalių. Jūs galite patirti daug džiaugsmo. Tačiau jūs nenorite, kad visas jūsų gyvenimas būtų persmelktas frustracijos ir pykčio, kurių nemėgstate, kurių nenorite ir kuriuos dabar aiškiau suvokiate.

*K:* Aha. Ir dabar nuo to niekaip neišsisuksi. Jūs matote, dabar aš tai daug aiškiau suprantu *(pauzė).* Aš nežinau. Šią akimirką dar nežinau, koks bus kitas žingsnis. Tikrai nežinau *(pauzė).* Laimei, tai keičiasi, todėl – nepersikelia pernelyg smarkiai į – turiu omenyje, aš – aš manau, stengiuosi pasakyti, kad vis dar susidoroju. Aš vis dar sau patinku ir –

*T:* Jūs tik norite, kad žinočiau, jog daugeliu atvejų tebegyvenate taip, kaip visada gyvenote.

*K:* Tikrai taip *(pauzė).* Oi, manau, turiu baigti ir eiti.

Šioje ilgoje ištraukoje mes aiškiai matome, kad už pykčio, neapykantos ir troškimo atsilyginti apgavusiam klientę pasauliui slypi daug mažiau asocialus jausmas, slypi gilus buvimo sužeista išgyvenimas. Akivaizdu ir tai, kad šiame gilesniame lygmenyje ji netrokšta paversti savo negailestingų jausmų veiksmais. Ji nepatenkinta jais ir norėtų jų atsikratyti.

Toliau pateikiama ištrauka iš trisdešimt ketvirtojo pokalbio. Jos turinys labai painus, nes asmuo bando išreikšti žodžiais kažką ypač emocinga. Čia klientė mėgina pažvelgti į save labai giliai. Ji teigia, kad apie tai bus labai sunku papasakoti.

*K:* Aš nežinau, ar jau pajėgsiu apie tai kalbėti ar dar ne. Galima pamėginti. Kažkas – turiu omenyje jausmą – kuris – savotiškas troškimas iš tiesų išsiveržti. Žinau, kad tai atrodo beprasmiška. Galvoju, kad galbūt jeigu man pavyks jį atskleisti ir suteikti jam, na, truputį daugiau konkretumo, tai bus man naudingiau. Ir nežinau kaip – turiu omenyje, lyg norėčiau pasakyti, kad noriu kalbėti apie savo aš. Žinoma, aš suprantu, kad dariau tai visas tas valandas. Bet ne, tai – tai yra mano *aš*. Visai neseniai suvokiau, kad nepriėmiau kai kurių teiginių, nes man jie skambėjo – ne visai taip, kaip norėjau, turiu omenyje, truputį per daug idealizuotai. Ir aš manau, galiu prisiminti, kaip visada sakydavau, kad tai yra savanaudiškiau nei viena, savanaudiškiau nei kita. Tol, kol aš – kol man tapo aišku, aš pradėjau suprasti, taip, būtent tai aš turiu omenyje, bet savanaudiškumas turi visai kitą prasmę. Aš vartojau žodį „savanaudis“. Tada pajutau, kad – aš – kad aš niekada anksčiau nesu jo atskleidusi, savanaudiškumo – kuris nieko nereiškia. Tai – aš vis dar ketinu kalbėti apie tai. Savotiškas pulsavimas. O jis visą laiką yra suvoktas. Ir dabar jis yra sąmonėje. Ir norėčiau pajėgti jį panaudoti, taip pat — kaip nusileidimą į šį reiškinį. Jūs žinote, tai panašu į – aš nežinau, po galais! Tarsi kažką įgijau ir susipažinau su jo struktūra. Tarsi būčiau pažinus kiekvieną to reiškinio plytą. Tai yra kažkas sąmoninga. Manau, kad – tai jausmas, kad tavęs nekvailina, neįpainioja į ką nors, ir kritiškas aiškaus žinojimo jausmas. Tačiau iki tam tikro laipsnio – priežastis, ji paslėpta ir – negali būti kasdienio gyvenimo dalimi. Ir tame slypi kažkas – kartais aš jaučiu tame kažką baisaus, bet vėlgi tas baisumas nebaisus. O kodėl? Manau, kad žinau atsakymą. Ir jis – jis man daug ką paaiškina. Tai yra – tai yra kažkas, kur *visiškai* nėra neapykantos. Noriu pasakyti, būtent *visiškai*. Ne su meile, bet *visiškai be neapykantos.* Tačiau tai – taip pat jaudinantis dalykas. Spėju, kad tikriausiai esu toks žmogus, kuriam patinka net kankinti save, gilintis į reiškinius, mėginti atrasti visumą. Ir aš esu pasakiusi sau: dabar žiūrėk, tai yra gana stiprus jausmas, kurį

tu dabar jauti. Jis nepastovus. Tačiau kartais tu jį jauti ir, leisdama sau jį jausti, tu jį jauti pati. Žinote, tokį reiškinį gali apibūdinti žodžiai, randami patopsichologijoje. Labai tikėtina, kad šis jausmas atsitiktinai priskiriamas reiškiniams, apie kuriuos skaityta. Noriu pasakyti, kad čia yra keletas elementų – turiu omenyje šį pulsavimą, šį susijaudinimą, šį žinojimą. O aš esu sakiusi – aptikau vieną dalyką, turiu omenyje, buvau labai labai narsi, sakykim – sublimuotas seksualinis potraukis. Ir aš galvojau, na, *čia* aš jį pagavau. Tikrai išsprendžiau problemą. Ir čia daugiau nieko nėra. Ir trumpam, turiu pasakyti, buvau savimi visai patenkinta. Taip buvo. O tuomet turėjau pripažinti, ne, tai buvo ne tai. Nes tai buvo kažkas, kas jau buvo su manimi daug anksčiau, nei tapau taip smarkiai seksualiai suvaržyta. Noriu pasakyti, tai nebuvo – ir – tačiau tame dalyke, pamažu pradėjau matyti, kad pačioje jo šerdyje yra seksualinio santykio priėmimas, turiu omenyje, kad būčiau galvojusi, jog tai galėtų būti įmanoma. Tai buvo tame. Tai nėra kažkas, kas buvo – noriu pasakyti, seksas tame nebuvo sublimuotas ar pakeistas. Ne. Tame, tame, kas man ten buvo pažįstama – turiu pasakyti, tai tikrai kitokio pobūdžio seksualinis jausmas. Turiu omenyje, tai kažkas, kas atskirta nuo visų kitų su seksu susijusių dalykų, jeigu suprantate, ką noriu pasakyti. Jame nėra jokio persekiojimo, jokio vaikymosi, jokios kovos, jokios – na, jokios neapykantos, kuri, mano nuomone, yra įsiskverbusi į šiuos dalykus. Ir vis dėlto manau, šis jausmas buvo, och, truputį trikdantis.

*T:* Norėčiau įsitikinti, ar galiu truputį suprasti, kokią prasmę tai jums turi. Atrodo, labai artimai susipažinote su savimi dėka pažinimo, gauto iš daugybės patyrimo plytelių, ir šia prasme tapote labiau *sava*-naudiška, ir ne be pagrindo – atradusi savęs, besiskiriančios nuo visų kitų reiškinių, šerdį, jūs supratote, o šis supratimas yra labai gilus ir ganėtinai jaudinantis, kad jūsų aš šerdis yra ne tik be neapykantos, bet iš tiesų labiau primena šventąjį, kažką iš tiesų labai tyrą, tai žodis, kurį vartočiau. Jūs galite pamėginti tai sumenkinti. Jūs galite sakyti, kad tai galbūt yra sublimacija, galbūt tai nenormalumo apraiška, beprotybė ir taip toliau. Tačiau žinote, kad taip nėra. Ten slypi jausmai, kurie galėtų turėti turtingą seksualinę išraišką, tačiau atrodo, kad tai

yra kur kas daugiau ir tikrai giliau nei jie. Ir toji šerdis gali visiškai apimti viską, kas galėtų būti seksualinio potraukio dalimi.

*K:* Tikriausiai kažkas panašaus – tai panašu – manau, tai panašu į nusileidimą. Tai leidimasis žemyn ten, kur jūs beveik buvote įsitikinę, kad turite kilti, bet ne, tai yra – esu tikra tuo, tai yra leidimasis žemyn.

*T:* Tai leidimasis žemyn ir beveik panirimas į save.

*K:* Aha. Ir aš – aš negaliu paprasčiausiai tai numesti šalin. Noriu pasakyti, tiesiog taip atrodo, och, tiesiog taip *yra*. Turiu galvoje, kad tai, ką dabar pasakiau, atrodo siaubingai svarbu.

*T:* Aš irgi norėčiau iškelti vieną tų dalykų, įsitikinti, ar supratau jį. Aš išgirdau, kad mintis, kurią jūs sakote, yra kažkas, ką jūs ketinate sučiupti, kažkas, ko dar *nėra*. Nors iš tiesų jaučiate, kad leidžiatės žemyn, siekdama užčiuopti kažką, kas yra daug giliau.

*K:* Taip yra. Iš tiesų – yra kažkas tame, kas yra – turiu galvoje, tai, kad – aš turiu savo kelią, ir, žinoma, kartais mes ketiname pasukti juo, beveik prievarta atstumdami tai, kas yra teisinga, atstumdami idealą – kaip – ir tai, kas jį įkūnija, noriu pasakyti, kad tai turiu galvoje. Viena yra kilimas aukštyn į tai, ko nežinau. Noriu pasakyti, kad aš tik jaučiu jausmą, kuriuo negaliu vadovautis. Turiu pasakyti, kad tai gana trapi materija, jeigu jūs imate ją nagrinėti. Tai kartą įvyko – stebiuosi kodėl – reikia pripažinti, tai siaubingai konkretus leidimosi žemyn jausmas.

*T:* Tai ne kilimas aukštyn į trapų idealą. Tai leidimasis žemyn į stebėtinai tvirtą tikrovę, tai –

*K:* Aha.

*T:* – iš tiesų labiau stebinantis dalykas nei –

*K:* Aha. Manau, tai kažkas, ko neišardysi. Tai yra ten – aš nežinau – man taip atrodo po to, kai jūs viską apibendrinote. Tai tęsiasi –

Kadangi visa tai papasakota labai painiai, būtų pravartu išvardyti nuosekliai temas, apie kurias ji kalbėjo.

Aš ketinu kalbėti apie save, kaip apie *sava*-naudę, tačiau nauja šio žodžio prasme.

Aš susipažinau su savojo Aš struktūra ir gerai pažinau save.

Pasinėrusi į save, aptikau kažką jaudinančio, šerdį, kurioje visiškai nėra neapykantos.

Ji negali būti kasdieniu reiškiniu – ji gali būti net nenormali.

Iš pradžių maniau, kad tai buvo tik sublimuotas seksualinis potraukis.

Bet ne, tai apima plačiau ir yra stipriau už seksą.

Galima būtų tikėtis, kad tai reiškinys, kurį būtų galima atrasti pakilus į trapią idealų realybę.

Tačiau iš tikrųjų aš aptikau jį nusileidusi giliai į save.

Regis, tai yra kažkas esminio, tai, kas išlieka.

Ar jos papasakotas patyrimas mistiškas? Remiantis emociniu konsultanto reakcijų atspalviu atrodytų, jog jis tai jautė. Ar galima teikti kokią nors reikšmę tokiems Gertrudos Stein stiliaus atsivėrimams? Jūsų autorius gali tik atkreipti dėmesį į tai, kad panašias išvadas apie save padarė daugelis klientų, nors ne visada jas taip emocingai reikšdavo. Net pati misis Oak kitame, trisdešimt penktame, pokalbyje aiškiau ir nuosekliau apibūdina savo jausmą, kalbėdama žemiškesne kalba. Ji taip pat paaiškina, kodėl jai buvo sunku pažvelgti į šį patyrimą.

> *K:* Galvoju, kad esu labai laiminga, jog atradau save arba kad atėjau čia, arba kad norėjau kalbėti apie save. Turiu omenyje, kad tai labai asmeniška, apie tai paprastai nekalbama. Manau, galiu suprasti savo dabartinį jausmą, na, tai tikriausiai lengvas žavėjimasis. Matote, jis yra – na – tarsi būčiau atsikračiusi, taip sakant, visų tų Vakarų civilizacijos ginamų dalykų. Ir žinote, svarstydama, ar buvau teisi, turiu omenyje, ar tikrai pasukau teisingu keliu, ir, žinoma, vis dėlto jausdama, kad pasielgiau labai teisingai. Taigi gali kilti konfliktas. O tada šis, manau, dabar jaučiu, na, žinoma, aš taip dabar jaučiuosi. Manau, kad šis reiškinys, kurį pavadinau neapykantos stoka, mano manymu, jis labai realus. Jis perėjo į tai, ką darau, į tai, kuo tikiu – galvoju, kad tai yra gerai. Tai galbūt primena mano kalbėjimą pačiai sau:

„Gerai, jūs išūžėte man galvą, manau, nuo pradžių, prietarais ir tabu, klaidingai suprastomis doktrinomis, dėsniais ir savuoju mokslu, savo šaldytuvais, savo atominėmis bombomis. Bet aš paprasčiausiai neperku, matote, aš tiesiog, jums tiesiog nevisiškai pasisekė. Manau, kalbu apie tai, kad, na, noriu pasakyti, kad aš nesitaikstau, ir tai yra – na, yra būtent taip.

*T:* Jums dabar atrodo, kad labai aiškiai suvokėte visus kultūros jums daromus poveikius – ne visada labai aiškiai suvokiamus, bet „tiek daug jų buvo mano gyvenime – o dabar leidžiuos gilyn į save, tam kad suprasčiau tikruosius savo jausmus". Ir dabar susidarė labai stiprus įspūdis, kad tai tarsi kažkaip atitolina jus nuo jūsų kultūros, ir tai truputį gąsdina, bet apskritai jūs jaučiatės gerai. Ar tai –

*K:* Aha. Na, dabar jaučiu, kad tai yra gerai, iš tiesų – tiesa, yra dar šis tas – jausmas, kuris pradeda augti, na, jis beveik jau subrendo, kaip aš sakau. Išvada, kad ketinu liautis ieškojus ko nors pasibaisėtino. Dabar dar nežinau kodėl. Tačiau, mano nuomone, yra būtent taip. Dabar aš sakau sau, gerai, atsižvelgiant į tai, ką žinau, ką supratau – esu beveik tikra tuo, kad atsikračiau baimės, ir aš patenkinta, kad nebijau sukrėtimo — manau, drąsiai jį sutikčiau. Tačiau turint omenyje tas vietas, kuriose man teko būti, ir tai, ko ten išmokau, na o taip pat ir atsižvelgiant į tai, ko nežinau, galbūt tai yra vienas tų dalykų, su kuriais turėčiau susidurti, ir, sakykim, kad, na, dabar tiesiog dar – tiesiog dar negaliu tai atrasti. Matote? O dabar be jokio – be jokio, sakyčiau, noro atsiprašyti ar apsimetinėti sakau tiesiai, kad negaliu atrasti, kas šiuo metu būtų blogai.

*T:* Ar teisingai supratau? Kad jums leidžiantis vis giliau ir giliau į save ir galvojant apie tai, ką atskleidėte sau ir ko išmokote, ir panašiai, kyla labai labai stiprus įsitikinimas, kad neatsižvelgiant į tai, kiek toli jūs pažengsite, reiškiniai, kuriuos jūs atrasite savyje, nebus nei žiaurūs, nei siaubingi. Jie bus visai kitokio pobūdžio.

*K:* Taip, panašu į tai.

Čia, net suprasdama, kad jausmas ne prie širdies jos kultūrai,

klientė jaučia pareigą sakyti, kad jos asmenybės šerdis nėra nei bloga, nei baisiai ydinga, bet tai kažkas pozityvaus. Po išoriniu kontroliuojamo elgesio sluoksniu, po žiaurumu, po skausmu slypi Aš, kuris yra pozityvus ir kuriame nėra neapykantos. Esu įsitikinęs, kad tai pamoka, kurios ilgą laiką mus mokė mūsų klientai, bet mes buvome negreiti mokytis.

Jei neapykantos nebuvimas atrodo kaip gana neutrali arba neigiama sąvoka, turbūt turėtume leisti misis Oak paaiškinti jos prasmę. Trisdešimt devintajame pokalbyje jausdama, kad jos terapija artėja į pabaigą, klientė grįžta prie šios temos.

> *K:* Svarstau, ar turėčiau paaiškinti – man pačiai aišku, ir galbūt tuo, kas iš tiesų buvo svarbu čia, yra mano stiprus jausmas, susijęs su buvimu laisva nuo neapykantos. Dabar, kai mes perkėlėme tai į racionalią plotmę, žinau – tai skamba neigiamai. Ir vis dėlto mano mintyse, mano – iš tiesų ne mintyse, o jausmuose, tai – *ir* mano mintyse, taip, taip pat ir mano mintyse – tai yra gerokai teigiamesnis dalykas nei šis – nei meilė – ir man atrodo, kad daug paprastesnis ir – mažiau ribojantis. Bet tai – aš suprantu, kad tai turi skambėti ir net atrodyti tarsi visiškas daugelio dalykų, daugelio įsitikinimų atmetimas, gal iš tikrųjų taip ir yra. Aš nežinau. Bet man tai atrodo teigiamiau.
>
> *T:* Jūs galite suprasti, kad kam nors tai gali skambėti neigiamiau, bet tiek, kiek tai susiję su jumis, jausmas neatrodo toks suvaržantis, toks savanaudiškas kaip meilė. Atrodo, kad jis iš tiesų yra labiau – labiau viską apimantis, labiau pritaikomas, nei –
>
> *K:* Aha.
>
> *T:* – kuris nors iš šių siauresnių terminų.
>
> *T:* M-hm. M-hm. Atsikračius būtinybės arba atlyginti, arba bausti, regis, visiems atsiranda daug daugiau laisvės.
>
> *K:* Tai tiesa. *(Pauzė)* Esu pasirengusi avarijoms, kurios pasitaikys tame kelyje.
>
> *T:* Nesitikite ramaus plaukiojimo?

*K:* Nesitikiu.

Šis skyrius – tai gerokai sutrumpinta vienos klientės padaryto atradimo istorija apie tai, jog kuo giliau ji pasineria į save, tuo mažiau ima bijoti. Užuot atradusi savyje kažką labai bloga, ji pamažu atrado savo esmę, nenorėjusią nei atlyginti, nei bausti kitų, atrado save, laisvą nuo neapykantos ir labai visuomenišką. Ar mes drįstume, vadovaudamiesi tokiu patyrimu, daryti apibendrinančią išvadą, kad gana stipriai įsiskverbę į savo organizmo prigimtį pamatysime, kad žmogus yra geras ir socialus gyvūnas? Mūsų klinikinis patyrimas tai leidžia teigti.

**Būti savuoju organizmu, savuoju patyrimu**

Gija, vienijančia didžiąją dalį ankstesnio skyriaus minčių, galima būtų laikyti teiginį, jog terapija (bent jau į klientą orientuota) yra procesas, kurio dėka žmogus tampa savo paties organizmu – be savęs apgaulės, be iškraipymų. Ką tai reiškia?

Mes čia bandome aptarti reiškinį, kurį nelengva apibūdinti žodžiais ir kuris, jeigu jis suprantamas tik verbaliniu lygmeniu, neišvengiamai iškraipomas. Galbūt pasirėmus keliais skirtingais apibūdinimais, jie sukeltų skaitytojo patirtyje atgarsius, nors ir silpnus, ir jis pajustų, kad savo patyrimo dėka šį tą suprato apie tai, kas kalbėta.

Atrodo, kad terapija yra grįžimas prie bazinės jutiminės ir visceralinės patirties. Iki terapijos asmuo linkęs savęs klausti, dažnai nesąmoningai: „Ką, kitų nuomone, aš turėčiau daryti šioje situacijoje?“, „Ką mano tėvai arba mano kultūra norėtų, kad daryčiau?“, „Kas, mano nuomone, *turi* būti padaryta?“ Taigi jis nuolat elgiasi pagal tam tikrą schemą, kuri tarsi primetama jo elgesiui. Tai nebūtinai reiškia, kad asmens elgesys visuomet atitinka kitų nuomonę. Priešingai, jis gali elgtis taip, kad jo elgesys prieštarautų kitų lūkesčiams. Tačiau vis tiek asmuo elgiasi atsižvelgdamas į kitų lūkesčius (dažnai paverstus savais). Terapijos procese individas pradeda savęs klausinėti apie nuolat besiplečiančias jo gyvenimo erdvės sritis: „Kaip *aš* tai patiriu?“, „Ką tai *man* reiškia?“, „Jeigu elgsiuos tam tikru būdu, tai kaip suprasiu, kokią prasmę man tai *turės*?“ Jis pradeda elgtis kliaudamasis tuo, ką galima būtų pavadinti realistiškumu – tikroviškai suderindamas tą pasitenkinimą ir nepasitenkinimą, kuriuos jam sukelia kiekvienas veiksmas.

Galbūt tai padės tiems, kurie kaip ir aš linkę mąstyti konkrečiomis ir klinikinėmis kategorijomis, jei kai kurias šių idėjų pateiksiu

schemiškais proceso, kurį išgyvena įvairūs klientai, apibendrinimais. Vienas klientas tai gali suprasti taip: „Maniau, kad privalau jausti savo tėvams tik meilę, bet suvokiau, kad vienu metu jaučiu ir meilę, ir pasipiktinimą. Galbūt galiu būti tokiu asmeniu, kuris leidžia sau patirti ir meilę, ir pasipiktinimą". Kitas klientas gali suprasti: „Galvojau, kad esu vien tik blogas ir bevertis. Dabar kartais jaučiuosi labai vertingas, o retsykiais – abejotinos vertės ar niekam tikęs. Gal aš galiu būti asmeniu, įvairiai jaučiančiu savąją vertę?" Dar kitas galvos: „Buvau tos nuomonės, kad niekas negalėtų nuoširdžiai mylėti manęs tokio, koks esu. Dabar patiriu draugišką kito žmogaus šilumą. Galbūt galiu būti kitų mylimu žmogumi, galbūt aš *esu* toks žmogus?" Trečiam atrodys: „Esu taip išauklėtas, kad privalau savęs nevertinti gerai, tačiau tai darau. Galiu ne tik gailėtis savęs, bet ir džiaugtis savimi. Galbūt aš įvairiapusiškas žmogus, kuriuo galiu džiaugtis ir kurio galiu gailėti". Arba paimkime paskutinį misis Oak pavyzdį: „Galvojau, kad iš esmės esu bloga, kad pačios esmingiausios mano asmenybės dalys tikrai turėtų būti baisios ir bjaurios. Aš nejaučiu to blogio savyje, greičiau patiriu teigiamą troškimą gyventi ir leisti gyventi kitiems. Turbūt galiu būti tokiu asmeniu, kuris yra iš prigimties geras".

Kas daro įmanomus tokius pasisakymus, neskaitant pirmųjų sakinių? Tai sąmonės plėtimas. Terapijoje asmuo įprastinius potyrius praturtina visuminiu ir neiškreiptu savo patirties – sensorinių ir visceralinių reakcijų – suvokimu. Jis liaunasi iškraipyti arba bent jau daug mažiau iškraipo sąmonėje savo patirtį. Jis gali suvokti viską, ką iš tikrųjų patiria, o ne vien tai, ką gali sau leisti patirti, kruopščiai perkošęs savo supratimo filtru. Taip asmuo pirmą kartą suvokia visą savo žmogiškojo organizmo potencialą, praturtina esminius savo sensorinių ir visceralinių reakcijų aspektus, papildydamas juos sąmoningumo elementu. Asmuo *tampa* tuo, kuo jis *yra*, kaip dažnai klientai sako terapijoje. Vadinasi, individas sąmonėje *tampa* tuo, kuo *yra* patyrime. Kitaip tariant, jis tampa visybiškas ir visapusiškai veikiantis organizmas.

Jau numanau dalies savo skaitytojų reakcijas: „Argi jūs manote, kad terapijos rezultatas yra niekas daugiau kaip tapimas žmogiškuoju organizmu, žmogiškuoju gyvūnu? Kas gi jį kontroliuos? Kas padarys jį socialų? Ar tuomet jis nepažeis visų draudimų? Ar jūs išlaisvinote tik žvėrį, tik *Id* žmoguje?" Tinkamiausias atsakymas būtų toks: „Terapijoje individas iš tiesų *tampa* žmogiškuoju organizmu su visa

jame slypinčia įvairove. Jis pajėgia realistiškai kontroliuoti save ir jo troškimai yra nepataisomai visuomeniški. žmoguje neslypi joks žvėris. Yra tik žmogus žmoguje, ir jį mes gebame išlaisvinti".

Taigi manyčiau, kad pagrindinis terapijos atradimas, jeigu mūsų stebėjimai yra ko nors verti, tai, kad mūsų neturėtų gąsdinti buvimas „tik" *homo sapiens*. Tai atradimas, kad jei sensorinį ir visceralinį patyrimą, būdingą visai gyvūnijos karalystei, galėtume praturtinti laisvos ir neiškreiptos sąmonės, būdingos tik žmogiškajam gyvūnui, dovana, turėtume organizmą, kuris būtų nuostabiai ir konstruktyviai realistiškas. Tuomet tai būtų organizmas, kuris kultūros reikalavimus suvokia taip pat kaip ir fiziologinius savo maitinimosi ar seksualinius poreikius, kuris savo draugiškų santykių troškimą suvokia taip pat kaip ir asmeninio pranašumo siekimą, kuris subtilų ir jautrų švelnumą kitiems supranta taip pat kaip ir priešiškumą jiems. Kai žmogaus gebėjimas būti sąmoningu asmeniu atsiskleidžia laisvai ir visapusiškai, atrandame ne gyvūną, kurio reikia bijoti, ne žvėrį, kurį būtina kontroliuoti, bet organizmą, kuris, pasinaudodamas visais šiais sąmonės elementais ir nuostabiomis integracinėmis centrinės nervų sistemos galimybėmis, geba elgtis darniai, realistiškai, naudingai sau ir kitiems. Kitaip sakant, jei žmogus yra mažiau nei visai žmogiškas, jeigu jis neįsileidžia į sąmonę įvairių savo patyrimo aspektų, tada išties turime rimtą pagrindą bijoti jo paties ir jo elgesio. Tai patvirtina ir šiuolaikinio pasaulio situacija. Tačiau jeigu žmogus yra žmogiškiausias, jeigu jis yra visuminis organizmas, jei patyrimo suvokimas, šis grynai žmogiškas atributas, vyksta maksimaliai, tada juo galima pasitikėti, tada jo elgesys yra konstruktyvus. Jis ne visada bus priimtinas, ne visada patogus. Bet jis bus individualus ir visuomet socialus.

**Pabaigos žodis**

Šiame skyriuje stengiausi kalbėti kuo įtaigiau. Jis atspindi stiprų mano tikėjimą, kuris išaugo iš daugiametės patirties. Tačiau aiškiai suprantu, kad tikėjimas ir tiesa skiriasi. Neprašau pritarti mano patirčiai, o tik siūlau pasvarstyti, ar pateiktoji samprata atitinka jūsų patirtį.

Nesigailiu, kad šis straipsnis hipotetiškas. Yra laikas spėlioti, yra laikas kruopščiai patikrinti įrodymus. Galima tikėtis, kad pamažu dalis šio straipsnio hipotezių, nuomonių ir klinikinių nuojautų galės būti veiksmingai ir galutinai patikrintos.

# LITERATŪRA

1. Maslow, A. H. Our maligned animal nature. *Jour. of Psychol., 28*, 273–278.

2. Montagu, A. *On Reing Human*. New York: Henry Schuman, 1950.

3. Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951, Chapter IV, "The Process of Therapy."

6 skyrius

# KĄ REIŠKIA TAPTI ASMENIU

*Pirmą kartą šis straipsnis buvo pateiktas kaip kalba Oberlino koledže 1954 metais. Kai kurias dar tik besiformuojančias terapijos sampratas stengiausi perteikti daug tvarkingesniu pavidalu. Straipsnis šiek tiek pataisytas.*

*Kaip įprasta, samprotaudamas bandžiau nenutolti nuo realaus patyrimo terapijos susitikimuose, todėl labai dažnai mano daromų apibendrinimų šaltinis buvo pokalbių įrašai.*

Čikagos universiteto Konsultavimo centre konsultuoju asmenis, kurie susiduria su pačiomis įvairiausiomis asmeninėmis problemomis. Tai studentas, susirūpinęs dėl nesėkmių koledže; namų šeimininkė, santuokos išmušta iš vėžių; individas, kuris jaučiasi atsidūręs ties visiško nervinio pakrikimo ar psichozės riba; atsakingas pareigas einantis vyras, daug laiko skiriantis seksualinėms fantazijoms ir neefektyviai atliekantis savo darbą; puikus studentas, kurso pažiba, kurį kausto įsitikinimas, jog jis yra beviltiškai ir nepataisomai neadekvatus; pasisekimą turinti mergina, kuri jaučiasi palaužta aštrių juodos depresijos protrūkių; moteris, būgštaujanti, kad gyvenimas ir meilė praeis pro šalį ir kad jos geri studijų baigimo rezultatai tėra menka paguoda; vyras, kuris įsitikinęs, kad galingos ar nuodėmingos jėgos yra susitelkusios prieš jį. Sąrašą galėčiau tęsti, pateikdamas daugybę įvairių ir nesikartojančių problemų, su kuriomis žmonės ateina pas mus. Jose skamba visa gyvenimo patirčių gama. Tačiau tokio katalogo pristatymas nesuteikia pasitenkinimo, nes, būdamas konsultantu, žinau, kad per pirmąjį susitikimą pateikta problema neatrodys tokia antrą ar trečią valandą, o dešimtą kartą susitikus ji jau bus tapusi visai kitokia arba ištisa problemų virtine.

Tačiau įsitikinau, kad nepaisant šios gluminamos horizontalios

įvairovės ir daugiasluoksnio vertikalaus sudėtingumo, galimas daiktas, egzistuoja tik viena problema. Sekdamas daugelio klientų terapiniame santykyje, kurį mes siekiame sukurti, išgyvenamu patyrimu, susidariau įspūdį, kad kiekvienas jų kelia tą patį klausimą. Po probleminės situacijos, kuria skundžiasi klientas, paviršiumi, po rūpesčiais dėl studijų, žmonos, bendradarbių, nevaldomo ir ekscentriško elgesio ar gąsdinančių jausmų, – po visu tuo glūdi vienas pagrindinis siekis. Man atrodo, kad kiekvienas žmogus sielos gelmėse klausia: „Kas aš esu *iš tikrųjų*? Kaip galėčiau prisiliesti prie savo tikrojo Aš, slypinčio po visu mano išoriniu elgesiu? Kaip galėčiau tapti savimi?"

## TAPIMO PROCESAS

### Anapus kaukės

Pamėginsiu paaiškinti, ką turiu galvoje, sakydamas, kad atrodo, jog individo tikslas, kurį jis labiausiai trokšta pasiekti, galutinis taškas, kurio link jis sąmoningai ar nesąmoningai juda, yra tapimas savimi.

Esu pastebėjęs, kad tada, kai asmuo ateina pas mane slegiamas nepakartojamos savųjų sunkumų kombinacijos, vertingiausia yra mėginti užmegzti su juo santykį, kuriame jis būtų saugus ir laisvas. Mano tikslas yra suprasti, kaip jis jaučiasi savo vidiniame pasaulyje, priimti jį tokį, koks yra, sukurti laisvės aplinką, kurioje jis galėtų savo mintimis, jausmais ir pačiu buvimu judėti trokštama kryptimi. Kaip jis naudojasi šia laisve?

Patyriau, jog jis panaudoja laisvę tam, kad taptų savimi. Jis pradeda nusimesti apgaulingas uždangas arba kaukes, atsisako vaidmenų, su kuriais pasitikdavo gyvenimą. Atrodo, jis tarsi stengiasi atrasti savyje tai, kas yra esminga ir tikra. Pradžioje jis nusimeta tas kaukes, kurias žino turįs. Jauna studentė per konsultaciją papasakojo apie vieną iš savo turimų kaukių ir apie tai, kaip ji nerimauja dėl to, ar po šia susitaikymo ir žavesio priedanga yra koks nors realus Aš su savaisiais įsitikinimais.

> „Aš svarsčiau šį standartų klausimą. Turiu išsiugdžiusi gudrybę, manau – na – įprotį mėginti elgtis taip, kad greta esantys žmonės jaustųsi lengvai, o reikalai tvarkytųsi sklandžiai. Visada netoliese turi būti ramintojas, atliekantis aliejaus lašo purslojančiame

vandenyje vaidmenį. Trumpame susitikime, mažame vakarėlyje ar dar kur nors – aš prisidėdavau prie to, kad viskas sklandžiai vyktų ir atrodytų, jog laikas leidžiamas gerai. O kartais save pačią stebindavau tuo, kad gindavau nuomonę, priešingą savajai, jei matydavau, kad asmuo, kuris jos laikosi, bus gana nelaimingas, jeigu to nedarysiu. Kitaip sakant, aš paprasčiausiai niekada — turiu omenyje, aš niekada neturėjau pastovios ir aiškios nuomonės apie įvairius dalykus. Dabar man atrodo, kad tokio mano elgesio priežastis tikriausiai buvo ta, kad buvau labai susijusi su savo namais. Aš tiesiog negyniau savo įsitikinimų, kol nežinojau, ar turiu įsitikinimų, kuriuos reikėtų ginti. Išties nebuvau nuoširdžiai savimi, tikrai nežinojau, kas yra mano tikrasis Aš, ir vaidinau ne savo vaidmenį."

Šioje ištraukoje matome, kaip ji tyrinėja savo turimą kaukę, atpažįsta savąjį nepasitenkinimą ir svarsto, kaip pasiekti slypintį po kauke tikrąjį Aš, jeigu toks egzistuoja.

Taip mėgindamas atrasti savąjį Aš, klientas paprastai panaudoja santykį, kad atskleistų įvairius savosios patirties aspektus, atpažintų ir įsižiūrėtų į prieštaravimus, su kuriais neretai susiduria. Jis supranta, kiek daug jo elgesyje ir išgyvenamuose jausmuose yra netikrumo, kuris nėra nulemtas natūralių organizmo reakcijų, o tėra tik fasadas, priedanga, už kurių jis slėpėsi. Jis atranda, kad savo gyvenime dažnai vadovaujasi tuo, kuo, jo nuomone, jam *derėtų* būti, o ne tuo, kuo jis yra. Jis taip pat atranda, kad egzistuoja tik reaguodamas į kitų reikalavimus, kad neturi jokio savojo Aš, kad stengiasi galvoti, jausti ir elgtis taip, kaip, kitų nuomone, jis *turėtų* galvoti, jausti ir elgtis.

Todėl nustebau pamatęs, kaip tiksliai danų filosofas Sørenas Kierkegaardas daugiau nei prieš šimtą metų su gilia psichologine įžvalga atskleidė individo dilemą. Jis nurodė, kad dažniausiai neviltis išgyvenama, liekant nevityje ir nesirenkant savęs arba nenorint būti savimi, bet stipriausia nevilties forma yra pasirinkimas „būti kuo nors kitu nei savimi". Kita vertus, „siekti būti tuo, kuo esi iš tikrųjų, yra visiška nevilties priešingybė", ir šis pasirinkimas yra didžiausia žmogaus atsakomybė. Kai skaičiau kai kuriuos šio filosofo raštus, man atrodė, tarsi jis būtų girdėjęs mūsų klientų pasisakymus jiems ieškant ir tyrinėjant savo tikrąjį Aš, – dažniausiai ieškant sunkiai ir skausmingai.

Šis ieškojimas tampa dar skausmingesnis, kai jie pradeda atsisakyti melagingų išraiškų, apie kurių netikrumą nė neįtarė. Jie imasi gąsdinančios audringų ir kartais žiaurių juose slypinčių jausmų tyrinėjimo užduoties. Nusiimti kaukę, kuri, jūsų manymu, buvo tikrojo Aš dalis, gali būti be galo skausminga, ir vis dėlto, kai yra minčių, jausmų ir buvimo laisvė, individas juda šio tikslo link. Tai iliustruoja pasisakymai asmens, dalyvavusio keliuose psichoterapijos susitikimuose. Klientė vartoja daug metaforų, kalbėdama apie tai, kaip ji stengėsi pasiekti savo šerdį.

„Dabar žvelgiant į tai man atrodo, kad aš nuėmiau vieną gynybos sluoksnį po kito. Kūriau juos, išmėgindavau, o tada atsisakydavau, nes jūs išlikdavote toks pats. Nežinojau, kas slypi pačiame dugne, ir labai bijojau to, bet *turėjau* tęsti mėginimus. Iš pradžių pajutau, kad manyje nieko nėra – tik didžiulė tuštuma, kurioje man reikėjo patikimos šerdies, ir aš troškau ją turėti. Po to pasijutau stovinti prieš tvirtą mūro sieną, pernelyg aukštą, kad būtų galima perlipti, ir pernelyg drūtą, kad būtų galima pereiti kiaurai. Vieną dieną siena tapo nebe vientisa, o perregima. Po to pasirodė, kad siena visai išnyko, tačiau už jos aptikau užtvanką, užtvenkusią audringus ir putotus vandenis. Jaučiausi taip, lyg būčiau laikiusi šių vandenų slėgimą, ir jeigu būčiau pravėrusi net mažytį plyšelį, mane pačią ir visa, kas mane supo, būtų sunaikinęs kylantis jausmų srautas, kurį tas vanduo simbolizavo. Pagaliau ilgiau nebepajėgiau išlaikyti įtampos ir paleidau srautą. O iš tikrųjų visa, ką padariau, buvo tik pasidavimas visiškam savęs gailesčiui, paskui – neapykantai, po tó – meilei. Po šių išgyvenimų jaučiausi taip, tarsi būčiau peršokusi statų krantą ir stovėčiau kitoje srauto pusėje, dar truputį svyruodama ant paties krašto. Nežinau, ko ieškojau ir kur ėjau, bet tada jaučiau, kaip visada jausdavau, jei iš tikrųjų gyvendavau, kad judu pirmyn".

Esu įsitikinęs, kad ši ištrauka gana gerai atspindi daugelio individų nuojautą: jei tariama priedanga, siena, užtvara nebus išlaikyta, viskas bus nušluota šėlstančių jausmų, kurie užgniaužti telkiasi asmeniniame pasaulyje. Ji parodo ir tą individo jaučiamą prievartinę būtinybę ieškoti ir tapti savimi. Ištrauka taip pat pradeda pamatyti tai, kaip individas lemia realybę savyje – visiškai išgyvendamas tuos jausmus, kuriais jis *yra* organiniame lygmenyje, kaip kad ši klientė, išgyvenusi

savęs gailestį, pyktį ir meilę, patikėjo tuo, kad ji yra dalis savo tikrojo Aš.

**Jausmų išgyvenimas**

Norėčiau pasakyti šį tą daugiau apie jausmų išgyvenimą. Tai išties yra nežinomų savęs dalių atradimas. Reiškinys, kurį mėginu apibūdinti, gana sunkiai leidžiasi paaiškinamas. Kasdieniuose mūsų gyvenimuose yra daugybė priežasčių, kurios neleidžia išgyventi savo nuostatų. Tai priežastys, ateinančios iš mūsų praeities ir dabarties, taip pat priežastys, slypinčios socialinėje situacijoje. Laisvai išgyventi jausmus atrodo pernelyg pavojinga ir žalinga. Tačiau laisvės ir saugumo, būdingų terapiniam santykiui, dėka jie gali būti išgyvenami iki galo, visiškai atskleidžiami – tokie, kokie yra. Jie gali ir yra išgyvenami tokiu būdu, kurį pavadinčiau "grynuoju", kai išgyvenimo akimirką asmuo *yra* savoji baimė arba *yra* savasis pyktis, arba jis *yra* savasis švelnumas, arba *yra* bet kas.

Galbūt galėčiau tai paaiškinti pateikdamas pavyzdį, kuris parodys ir atskleis, ką turiu omeny. Jaunuolis, aukštosios mokyklos absolventas, stipriai įsitraukęs į psichoterapiją, yra nustebintas neaiškaus jausmo, kurį jaučia savyje. Pamažu jis atpažįsta tam tikrą išgąstį, nesėkmės baimę, baimę negauti daktaro laipsnio. Įsivyrauja ilga pauzė. Nuo čia mes leisime pokalbio įrašui kalbėti pačiam už save:

*Klientas:* Aš leidau jam prasismelkti. Bet taip pat susiejau jį su jumis ir su mūsų tarpusavio santykiu. Ir tai yra vienas dalykas, kurį jaučiu dėl to – baimė, kad tai praeis; arba tai yra kitas dalykas – jį taip sunku išlaikyti – yra du prieštaringi jausmai. Arba du savotiški Aš. Vienas yra išsigandęs, tas, kuris nori laikytis kažko įsikibęs, ir jį, manau, galiu gana aiškiai jausti tiesiog dabar. Žinote, man reikia daugmaž už kažko laikytis – ir aš jaučiu kažką panašaus į išgąstį.

*Terapeutas:* M-hm. Tai kažkas, ką jūs jaučiate būtent šią minutę, taip pat jautėte ir tikriausiai *jaučiate dabar* dėl mūsų santykio.

*K:* Argi jūs neleisite man tai *turėti*, nes, jūs žinote, man to *reikia*. Be šito aš galiu būti toks vienišas ir išsigandęs.

*T:* M-hm, m-hm. Leiskit man įsikibti į tai, nes aš siaubingai išsigąsiu, jei to nepadarysiu. Leiskite man tvirtai *laikytis* šito.

*K:* Tai tas pats – ar jūs *negalėtumėte* leisti man parašyti savo disertacijos arba įgyti savo daktaro laipsnio, nes tada – nes panašu į tai, kad man *reikia* to mažo pasaulėlio. Turiu omenyje –

*T:* Abiem atvejais taip pat yra ir tam tikras prašymas, ar ne taip? Leiskite *turėti* tai, nes man to *labai* reikia. Aš būčiau labai išsigandęs be šito *(ilga pauzė).*

*K:* Aš pajutau – kažkaip nebegaliu pažengti gerokai toliau – jaučiuos panašus į mažą *maldaujantį* berniuką, net, kažkaip – kas yra šis prašymo gestas? (*suglaudžia rankas lyg melstųsi*). Argi tai nejuokinga? Nes tai –

*T:* Jūs suglaudėte savo rankas lyg melsdamasis.

*K:* Taip, tai tiesa! Ar jūs *nepadarytumėte* to vietoj manęs. – O, tai *siaubinga*! Kas aš, *maldauju*?

Galbūt ši ištrauka truputį paaiškins tą reiškinį, apie kurį kalbėjau, – jausmo išgyvenimą iki kraštutinumo. Čia klientas akimirką jaučiasi niekuo daugiau, išskyrus mažą maldaujantį berniuką, meldžiantį, prašantį, priklausomą. Tą akimirką, visą tą laiką, jis yra niekas daugiau, išskyrus savo maldavimą. Galima neabejoti, jis beveik iš karto pasitrauks šalin nuo šio patyrimo ištardamas, „Kas aš, *maldauju*?“, bet žymė jau bus likusi. Po akimirkos klientas pasakys: „Leisti šiems naujiems išgyvenimams prasiveržti yra nuostabu. Kiekvieną kartą tai mane labai nustebina, ir tada vėl kyla tas pats jausmas, išgąstis, kad manyje šito yra daug, jog aš laikausi atokiau nuo šito, ar panašiai“. Jis supranta, kad tai užtvindė jį, kad tą akimirką jis yra tapęs savąja priklausomybe tokiu būdu, kuris jį patį nustebina.

Šiuo viską apimančiu būdu išgyvenama ne tik priklausomybė. Taip gali būti išgyvenamas skausmas, sielvartas, pavydas, destruktyvus pyktis, gilus troškimas, pasitikėjimas ir pasididžiavimas, jautrus švelnumas arba išeinanti meilė. Tai gali būti kiekvienas jausmas, kurį jaučia žmogus.

Dėl tokių kaip ši pamažu palaipsniui supratau, kad individas tą

akimirką pradeda *tapti* tuo, kuo jis *yra*. Kai asmuo, padedamas terapijos, taip išgyvena visas emocijas, kurios organiškai kyla jame, išgyvena jas suprasdamas ir atvirai, tada jis patiria *save patį*, patiria visą turtingą jame egzistuojančią įvairovę. Tuomet jis tampa tuo, kuo yra.

**Savęs atradimas patyrime**

Pamėginkime dar truputį paanalizuoti tai, ką reiškia tapti savimi. Šis klausimas vienas painiausių, tad aš vėl bandysiu rasti galimas atsakymo užuominas pateikdamas klientės pasisakymą. Ji pasakoja, kaip įvairūs fasadai, už kurių pasislėpusi ji gyveno, suiro ir sugriuvo, sukeldami pasimetimo ir palengvėjimo jausmą. Ji kalba:

> „Žinote, atrodo, kad visa energija, kuri naudota to dirbtinio modelio vientisumui išlaikyti, buvo visiškai nebūtina, nereikalinga. Jūs galvojate, kad turite sukurti tą visumą pati, bet yra tokia daugybė dalių, ir sunku rasti, kur jos derėtų. Kartais jūs padedate jas į netinkamą vietą, ir kuo daugiau dalių atsiduria ne savo vietose, tuo daugiau pastangų reikia tam, kad jas ten išlaikytumėte, kol pagaliau taip pavargstate, jog net ta baisi sumaištis tampa geriau už visumos išsaugojimą. Tada pamatote, kad paliktos sau pačioms susimaišiusios dalys gana natūraliai sukrinta į savo tikrąsias vietas ir gyva visuma iškyla be jokių jūsų pastangų. Jūsų darbas yra tik suprasti tai, ir atlikdama jį jūs atrasite save ir savo pačios vietą. Jūs netgi privalote leisti savo patirčiai pačiai papasakoti jums apie savo prasmę. Tą minutę, kai *pasakote* savo patirčiai, ką ji reiškia, jūsų santykiai su pačia savimi yra įtempti“.

Pažiūrėkime, ar man pavyks persakyti savais žodžiais jos poetišką pasisakymą ir atskleisti tą prasmę, kurią jis man turi. Manau ji sako, kad būti savimi – reiškia atrasti visumą, visa pagrindžiančią tvarką, kuri egzistuoja nuolat kintančiame jos patirties sraute. Vietoj pastangų įsprausti savo patirtį į kaukės formą ar suteikti jai formą arba struktūrą, kurių ji neturi, būti savimi reiškia atskleisti vienovę ir harmoniją, egzistuojančius tikruosiuose jausmuose ar reakcijose. Tai reiškia, kad tikrasis Aš yra kažkas, kas ramiai atrandama savo potyriuose, o ne kažkas, kas jam primetama.

Pateikdamas šių klientų pasisakymų ištraukas, stengiausi parodyti, kas atsitinka šiltame ir supratimu pasižyminčiame kaitą skatinančiame

santykyje su terapeutu. Atrodo, kad palaipsniui individas skausmingai tyrinėja, kas slypi už jo pasauliui rodomų kaukių, ir netgi už tų kaukių, kuriomis jis apgaudinėjo save patį. Giliai ir neretai plačiai jis išgyvena įvairias jame slypėjusias savęs dalis. Taip jis vis labiau tampa savimi – ne prisitaikančiu prie kitų fasadu, ne cinišku visų jausmų neigimu, ne intelektualaus racionalumo priedanga, bet gyvenančiu, kvėpuojančiu, jaučiančiu, nuolat kintančiu procesu – trumpai tariant, jis tampa asmeniu.

## ASMUO, KURIS ATSIRANDA

Įsivaizduoju dalį jūsų klausiant: „Tačiau *koks* asmuo atsiranda? Nepakanka vien pasakyti, kad jis nusimeta uždangas. Koks žmogus slypi po jomis?" Kadangi viena akivaizdžiausių tiesų ta, kad kiekvienas individas siekia tapti atskiru, išsiskiriančiu ir nepakartojamu asmeniu, atsakyti nėra lengva. Tačiau pamėginsiu atkreipti dėmesį į keletą būdingų tendencijų, kurias aš matau. Nė vienas asmuo negali pilnai atskleisti šių savybių, nė vienas asmuo pilnai neatitinka apibūdinimo, kurį pateiksiu, tačiau tikrai matau kai kuriuos apibendrinimus, kuriuos galima padaryti, remiantis gyvenimu terapiniame santykyje su daugeliu klientų.

### Atvirumas patirčiai

Pirmiausia norėčiau pasakyti, kad šiame procese individas tampa atviresnis savo patirčiai. Ši frazė man tapo labai prasminga. Ji – gynybiškumo priešingybė. Psichologiniais tyrimais nustatyta, kad tada, kai mūsų organų teikiami duomenys prieštarauja mūsų savęs vaizdui, šie duomenys iškreipiami. Kitaip sakant, mes negalime matyti visko, apie ką mums praneša mūsų jutimai, o vien tik tai, kas atitinka mūsų turimą vaizdą.

Na, o kai santykis, apie kurį kalbėjau, saugus. Šį gynybiškumą ar rigidiškumą keičia didėjantis atvirumas patyrimui. Mėginau parodyti, kaip individas tampa atviresnis organiniame lygyje egzistuojantiems jausmams ir nuostatoms. Jis taip pat ima aiškiau suvokti egzistuojančią už jo tikrovę, užuot suvokęs ją išankstinėmis kategorijomis. Jis mato, kad ne visi medžiai yra žali, ne visi vyrai – rūstūs tėvai, ne visos moterys atstumia, ne visos nesėkmės įrodo, kad jis niekam tikęs, ir panašiai. Jis geba naujoje situacijoje priimti tikrovę tokią, kokia ji

yra, neiškreipdamas jos tam, kad atitiktų jo turimą išankstinį modelį. Nesunku įsivaizduoti, kad dėl šio didėjančio gebėjimo atsiverti patyrimui asmuo, bendraudamas su naujais žmonėmis, atsidūręs naujose situacijose, spręsdamas naujas problemas tampa gerokai realistiškesnis. Tai reiškia, kad jo įsitikinimai nėra rigidiški, kad jis gali toleruoti nevienareikšmiškumą. Jis gali priimti daug prieštaringos informacijos, nesiekdamas priverstinai baigti susidariusią situaciją. Šis sąmonės atvirumas tam, kas šią *akimirką* egzistuoja *asmenyje* ir *situacijoje*, yra svarbus apibūdinant asmenį, kuris atsiranda terapijoje.

Galbūt šiam požiūriui suteikčiau daug platesnę prasmę, jeigu iliustruočiau jį pokalbio įrašu. Jaunas profesionalas 48-ame pokalbyje pasakoja apie tai, kad tapo atviresnis kai kuriems savo kūno pojūčiams, taip pat ir kitiems jausmams.

*K:* Nemanau, kad kam nors būtų įmanoma papasakoti apie visus pokyčius, kuriuos jūs patiriate. Bet aš tikrai neseniai pajutau didesnę pagarbą ir daugiau objektyvumo savo kūnui. Turiu omenyje, kad nesitikiu iš savęs labai daug. Štai kaip tai vyksta: manau, kad praeityje kovodavau su specifiniu nuovargiu, kurį jausdavau po pietų. Na, o dabar tvirtai tikiu tuo, kad iš tiesų *esu pavargęs* – kad nedarau savęs pavargusio – bet tiesiog esu fiziologiškai silpnesnis. Atrodė, kad aš nuolat kritikuodavau save už nuovargį.

*T:* Todėl jūs galite sau leisti *būti* pavargęs, nejausdamas kartu su nuovargiu ir tam tikro kritiškumo dėl šio nuovargio.

*K:* Taip, kad neturėčiau būti pavargęs ar panašiai. Tačiau labai įtikinantis atrodo jausmas, kad galiu visiškai nekovoti su šiuo nuovargiu, ir jį lydi tikras jausmas, kad aš *turiu* lėtinti savo tempą tam, kad nuovargis nebūtų toks baisus. Manau, čia taip pat galiu suprasti, koks yra ryšys tarp to, kodėl turiu elgtis taip, kaip elgiasi mano tėvas, ir jo požiūrio į kai kuriuos iš šių dalykų. Tarkim, susirgčiau ir pasakyčiau apie tai ir iš šalies atrodytų, kad jis nori kuo nors padėti, tačiau kartu jis parodytų: „O, po velnių, papildomi rūpesčiai!“ Žinote, kažką panašaus.

*T:* Tarsi liga būtų išties kažkas erzinančio.

*K:* Taigi esu tikras, kad mano tėvas tiek pat negerbia savo kūno, kiek ir aš negerbdavau. Štai praėjusią vasarą išnirau nugarą, pasitempiau ją, girdėjau trakštelėjimą ir visa kita. Iš pradžių aš jaučiau nuolatinį skausmą, labai aštrų. O gydytojas apžiūrėjo ir pasakė, kad nieko rimta, kad praeis savaime, jeigu per daug nesilankstysiu. Gerai, praėjo jau keli mėnesiai, o aš neseniai pastebėjau, kad – po galais, tai tikras skausmas, kurį vis dar tebejaučiu – ir tai nėra mano kaltė.

*T:* Tai neįrodo, kad jūs esate kuo nors blogas.

*K:* Taip, ir viena iš priežasčių, dėl kurių aš pavargstu greičiau nei turėčiau, yra ši nuolatinė įtampa. Todėl aš jau susitariau su vienu gydytoju ligoninėje, kad jis apžiūrės mano nugarą, padarys rentgeno nuotrauką ar kažką dar. Beje, spėju, kad jūs galėtumėte pasakyti, jog aš tik sugebu tiksliau jausti – ar objektyviai jausti tokius dalykus. Ir iš tiesų tai žymus pokytis, ir, aišku, mano santykiai su žmona ir dviem vaikais, – na, jūs tiesiog neatpažintumėte jų, jeigu galėtumėte pamatyti mane iš vidaus, – kaip jūs esate padaręs– manau – tiesiog neatrodo, kad galėtų būti kas nors nuostabesnio už tikrą ir nuoširdų – tikrą meilės *jausmą* savo vaikams kartu jaučiant jų meilę. Aš nežinau, kaip apie tai papasakoti. Mūsų pagarba – mūsų abiejų – Džudi nepaprastai išaugo, ir mes pastebėjome – dalyvaudami čia – mes pastebėjome tokius didžiulius jos pokyčius – tai atrodo labai stipru.

*T:* Manau, jūs kalbate apie tai, kad galite atidžiau įsiklausyti į save. Jeigu jūsų kūnas sako, kad yra pavargęs, jūs klausotės ir juo tikite užuot smerkęs; jei jis apimtas skausmo, jūs galite įsiklausyti į jį, jei tikrasis jausmas yra meilė jūsų žmonai ir vaikams, jūs galite *jausti* ją, o tai taip pat keičia ir juos.

Šioje gana trumpoje, tačiau simboliškai svarbioje ištraukoje galima pamatyti didžiumą to, ką mėginau pasakyti apie atvirumą patyrimui. Anksčiau jis negalėjo laisvai jausti skausmo ar ligos, nes sirgti reiškė būti nepriimtinam. Jis taip pat negalėjo jausti švelnumo ir meilės savo vaikui, nes jausti šiuos jausmus reiškė būti silpnam, o jis turėjo išsaugoti stipraus žmogaus išorę. Bet dabar jis gali tikrai būti atviras savojo organizmo potyriams – jis gali būti pavargęs, kai

pavargsta, gali jausti skausmą, kai jo organizmas yra sužeistas, jis gali laisvai patirti meilę, kurią jaučia savo dukrai, taip pat gali jausti ir parodyti nepasitenkinimą ja, apie ką jis pasakoja kitoje pokalbio dalyje. Jis gali nuoširdžiai išgyventi viso savo organizmo potyrius, užuot išstūmęs juos už sąmonės ribų.

**Pasitikėjimas savuoju organizmu**

Antrąją asmenų, susiformuojančių terapijoje, savybę sunku aprašyti. Susidaro įspūdis, kad asmuo ima vis labiau suprasti, jog jam verta pasikliauti savuoju organizmu, kad šis yra tinkama priemonė geriausiam elgesio būdui betarpiškoje situacijoje atrasti.

Jeigu tai atrodo nesuprantama, leiskite man paaiškinti plačiau. Galbūt mano apibūdinimas taps aiškesnis, jeigu įsivaizduosite asmenį, susidūrusį su kokiu nors egzistenciniu pasirinkimu: „Važiuoti per atostogas namo aplankyti šeimos ar  išvykti kur nors vienam?", „Gerti trečią pasiūlytą kokteilį?", „Ar čia tas asmuo, kurį norėčiau matyti savo partneriu meilėje ir gyvenime?" Galvojant apie tokias situacijas, kyla klausimas, kuo jose pasižymėtų asmuo, atsiradęs terapijos procese? Tiek, kiek šis asmuo yra atviras visam savo patyrimui, jis gali naudotis visais situacijos teikiamais duomenimis, kad galėtų pagrįsti savo elgesį. Jis pažįsta savo paties jausmus ir impulsus, dažnai sudėtingus ir prieštaringus. Jis gali laisvai jausti socialinius reikalavimus nuo santykinai rigidiškų socialinių „dėsnių" iki draugų ir šeimos narių troškimų. Jam atviri prisiminimai apie panašias situacijas ir įvairių poelgių tose situacijose padarinius. Jis gana aiškiai suvokia visą šios išorinės situacijos sudėtingumą. Jis labiau pajėgia leisti visam savo organizmui, dalyvaujant sąmoningam protui, svarstyti, įvertinti ir suderinti kiekvieną stimulą, poreikį ir reikalavimą, taip pat jų santykinę vertę ir intensyvumą. Remdamasis šiuo sudėtingu įvertinimu ir derinimu, jis yra pajėgus atrasti tą veiksmų seką, kuri labiausiai gali toje situacijoje patenkinti visus jo poreikius, ir ilgalaikius, ir tiesioginius.

Taip įvertindamas ir suderindamas tarpusavyje visus esamo gyvenimiškojo pasirinkimo komponentus, asmens organizmas jokiu būdu nebūtų neklystantis. Gali būti priimami klaidingi sprendimai. Bet kadangi yra atviras patyrimui, jis geriau ir greičiau įsisąmonina nepriimtinus padarinius ir greičiau ištaiso klaidingus sprendimus.

Gali būti pravartu suprasti, kad daugumai mūsų šiame įvertinimo ir suderinimo procese trukdo tai, kad įtraukiame į jį dalykus, kurie nėra mūsų patyrimo dalis, ir pašaliname elementus, kurie jam

priklauso. Todėl individas gali atkakliai laikytis nuomonės, kad „jis moka gerti", nors būdamas atviras savo praeities patyrimui suprastų, kad tai vargu ar tiesa. Arba jauna moteris gali matyti vien gerąsias savo būsimo sutuoktinio savybes, nors atvirumas patyrimui atskleistų jai ir jo trūkumus.

Taigi apskritai atrodo teisinga, kad jeigu klientas yra atviras savo patirčiai, jis ima labiau pasitikėti savuoju organizmu. Jis mažiau bijo savųjų emocinių reakcijų. Pamažu jam vis didesnį pasitikėjimą kelia ir net ima patikti sudėtinga organiniame lygyje egzistuojančių jausmų ir tendencijų įvairovė. Sąmonė liaunasi buvusi prižiūrėtoja daugybės pavojingų ir neprognozuojamų impulsų, iš kurių tik nedaugelis gali išvysti dienos šviesą, ir tampa patenkinta nare bendrijos, kuriai priklauso impulsai, jausmai ir mintys, galintys puikiai sau vadovauti, kai nėra baimingai prižiūrimi.

**Vidinis įvertinimo šaltinis**

Kita akivaizdi asmens tapsmo tendencija susijusi su pasirinkimų ir apsisprendimų, ar vertinančių sprendimų, šaltiniu ar centru. Asmuo vis stipriau jaučia, kad šis įvertinimo šaltinis glūdi jame pačiame. Vis mažiau jis žvalgosi į kitus, norėdamas gauti jų pritarimą ar nepritarimą, ieškodamas standartų, kuriais galėtų vadovautis gyvenime priimdamas sprendimus ir rinkdamasis. Jis supranta, kad pasirinkimas slypi jame pačiame, kad vienintelis svarbus klausimas yra: „Ar aš gyvenu tokį gyvenimą, kuriuo esu visiškai patenkintas ir kuriame tikrai atsiskleidžiu?" Galvoju, kad šis klausimas tikriausiai yra pats svarbiausias kūrybingam individui.

Galbūt pravers pavyzdys. Norėčiau pateikti trumpą ištrauką įrašyto pokalbio su jauna moterimi, absolvente, kuri kreipėsi konsultacinės pagalbos. Iš pradžių ji buvo be galo sujaudinta daugelio problemų ir galvojo apie savižudybę. Vienas iš atskleistų susitikimo metu jausmų buvo jos didžiulis troškimas būti priklausomai, tiesiog leisti kam nors imtis atsakomybės už jos gyvenimą. Ji buvo labai kritiška tiems, kurie nepakankamai jai vadovavo. Vieną po kito ji minėjo savo profesorius, pyko, kad nė vienas iš jų nieko doro jos neišmokė. Pamažu ji ėmė suprasti, kad dalį jos sunkumų lėmė jos pačios aktyvumo stoka *dalyvaujant* šiuose kursuose. Tada įvyko ta pokalbio, kurį noriu pacituoti, dalis.

Manau, jūs šioje ištraukoje rasite paaiškinimą, ką reiškia praktiškai pripažinti vertinimo šaltinį esant pačiame asmenyje. Todėl

čia pateikiama ištrauka iš vieno vėlesniųjų pokalbių su šia jauna moterimi, kai ji jau pradėjo suprasti, jog pati galbūt yra iš dalies atsakinga už savo išsilavinimo spragas.

*K:* Na, dabar aš svarstau, ar taip elgdamasi pati nėjau aplinkiniais keliais, įgydama paviršutinišką išmanymą ir nesuvokdama, nesigilindama į dalykų esmę.

*T:* Galbūt jūs tik pasėmėte arbatiniu šaukšteliu šen bei ten, užuot kur nors giliai.

*K:* M-hm. Todėl aš sakau – *(lėtai ir labai susimąsčiusi)* na, turint tokį pagrindą, na, tai iš tiesų priklauso nuo *manęs*. Turiu omenyje, man tikrai akivaizdu, kad mano išsilavinimas *negali priklausyti nuo ko nors kito. (Labai tyliai)* Aš tikrai turiu jį įgyti pati.

*T:* Tikrai ima aiškėti – tėra vienas žmogus, kuris gali jus išlavinti – aiškėja, kad turbūt niekas kitas *negali suteikti* jums išsilavinimo.

*K:* M-hm. *(Ilga pauzė – kol ji sėdi galvodama.)* Aš jaučiu visus baimės simptomus *(tyliai juokiasi).*

*T:* Baimės? Ar jūs turite omenyje, kad tai yra bauginantis dalykas?

*K:* M-hm. *(Labai ilga pauzė – akivaizdžiai kovojant su savo jausmais.)*

*T:* Ar jūs norite pasakyti dar ką nors apie tai? Kad tai iš tiesų jums sukelia baimės simptomus?

*K:* *(Juokiasi)* Aš, och – aš nežinau, ar aš tikrai žinau. Turiu omeny – na, tikrai panašu, kad aš išsilaisvinau, *(pauzė)* ir atrodo, kad esu labai – aš nežinau – pažeidžiama, bet aš, och, aš iškėliau tai, ir, och, tai beveik išsiveržė savaime, man to nesakant. Atrodo, tai kažkas, kam leidau išsiveržti.

*T:* Tartum tai buvo ne dalis jūsų.

*K:* Na, aš esu nustebinta.

*T:* Tarsi: „Dėl Dievo meilės, argi aš tai pasakiau?" *(abu tyliai juokiasi).*
*K:* Išties, nemanau, kad anksčiau tai jaučiau. Aš – ech, na, tikrai jaučiuosi taip, lyg sakyčiau kažką, kas tikrai *yra* mano dalis. (*Pauzė*) Arba, oi, *(gana sutrikusi)* tartum aš turėčiau, oi, aš nežinau. Aš jaučiu *jėgą* ir vis dėlto turiu nuojautą – suprantu, kad tai yra išgąstis, baimė.

*T:* Tai yra, turite omenyje, kad sakydama kažką panašaus, jūs kartu jaučiate jėgą, jėgą, slypinčią tame kalbėjime, ir kartu išgąstį dėl to, *ką* jūs pasakėte, ar ne taip?

*K:* M-hm. Aš taip jaučiuosi. Pavyzdžiui, dabar tai jaučiu savyje – tam tikrą augančią įtampą, arba jėgą, arba jausmų protrūkį. Tarsi būtų kažkas tikrai didelis ir stiprus. Ir netgi, oi, na, iš pradžių tai buvo beveik fiziškai juntamas buvimo palikta sau pačiai jausmas, atotrūkio nuo – nuo mane supusios paramos jausmas.

*T:* Jūs jaučiate, kad tai kažkas stipraus ir besiveržiančio pirmyn, ir kartu tai sakydama taip pat jaučiatės tarsi išsivadavusi iš visokios paramos.

*K:* M-hm. Galbūt tai yra – aš nežinau – manau, tai yra mano elgesio būdo, kurio laikiausi, sutrikimas.

*T:* Tai gana reikšmingo elgesio būdo sukrėtimas, padarantis jį lankstesnį.

*K:* M-hm. *(Pauzė, tada nedrąsiai, bet su įsitikinimu)* aš, aš manau – nežinau, bet man atrodo, kad tada pradėsiu *daryti* daugiau dalykų, kuriuos žinau turinti padaryti. Yra daugybė dalykų, kuriuos turiu atlikti. Regis, mano gyvenime yra tiek daug kelių, kuriuose turiu sukurti naujus elgesio būdus, bet galbūt aš matau save, atliekančią truputį geriau kai ką iš tų dalykų.

Tikiuosi, ši iliustracija suteikia tam tikrą supratimą apie jėgą, jaučiamą esant unikaliu, atsakingu už save asmeniu, o taip pat ir apie

sumišimą, lydintį atsakomybės priėmimą. Supratimas, kad „aš vienintelis, kuris pasirenka“, ir „aš vienintelis, nustatantis savojo patyrimo vertę“, ir suteikia jėgų, ir gąsdina.

**Pasiryžimas būti procesu**

Norėčiau atkreipti dėmesį į paskutinį šių individų, siekiančių atrasti save ir tapti savimi, bruožą. Jis pasireiškia tuo, kad individas tampa labiau linkęs būti *procesu*, o ne *produktu*. Pradėdamas terapinį santykį, klientas paprastai nori pasiekti kokią nors stabilią būseną: jis nori išspręsti savo problemas arba tapti efektyvus darbe, arba turėti gerą šeimyninį gyvenimą. Tačiau, patirdamas terapiniame santykyje laisvę, jis atsisako tokių fiksuotų tikslų ir priima daugiau pasitenkinimo teikiančią nuostatą, kad jis yra ne fiksuota esybė, bet tapimo procesas.

Vienas klientas, baigiantis terapijai, gana suglumęs sako: „Aš nebaigiau savęs integravimo ir reorganizavimo, tačiau dabar, kai supratau, kad tai yra nuolatinis procesas, tik trikdo mane, bet ne nuvilia... Jausti save veikiantį, aiškiai žinoti, kur eini, net jei ne visada žinai, kur tai yra, – tai jaudina, kartais neramina, tačiau visada suteikia drąsos“. Čia galima matyti tiek mano minėtąjį pasitikėjimą savuoju organizmu, tiek savęs, kaip proceso, supratimą. Čia asmeniškai apibūdinama, ką reiškia laikyti save tekančiu procesu, o ne fiksuota ir statiška esybe; tekančia pokyčių upe, o ne kietos medžiagos bloku, nuolat kintančiu galimybių žvaigždynu, o ne fiksuotu bruožų rinkiniu. Štai dar vienas pareiškimas apie tą patį kintamumo aspektą arba egzistencinį gyvenimą. „Visa ši potyrių seka ir tos prasmės, kurias joje lig šiol atskleidžiau, panardino mane į procesą, kuris yra ir patrauklus, ir kartais truputį bauginantis. Jis reiškia leidimą mano potyriams nešti mane kryptimi, vedančia į priekį, tikslų, kuriuos galiu tik miglotai apibūdinti, link, kai mėginu suprasti nors dabartinę to patyrimo prasmę. Jaučiuosi plaukiantis kartu su sudėtingu patyrimo srautu, kuris teikia nuostabią galimybę mėginti suprasti jo nuolat kintantį sudėtingumą“.

## PABAIGA

Pabandžiau jums papasakoti, kas vyksta gyvenimuose žmonių, su kuriais man teko garbė bendrauti, kai jie kovojo dėl to, kad taptų

savimi. Stengiausi aprašyti taip tiksliai, kaip pajėgiau, tai, kas atrodė svarbu šiame tapimo asmeniu procese. Esu tikras, kad šis procesas vyksta *ne tik* terapijoje. Aš įsitikinęs, kad nesuvokiu jo aiškiai ir visiškai, nes manasis suvokimas ir supratimas tebekinta. Tikiuos, jūs priimsite tai kaip dabartinį ir negalutinį paveikslą, o ne kaip baigtinį.

Viena priežastis, dėl kurios pabrėžiu negalutinį to, ką papasakojau, pobūdį, yra noras įtikinti, kad aš *nesakau*: „Štai kuo jūs turite tapti; čia yra jūsų tikslas". Greičiau aš teigiu, kad tai yra kai kurios prasmės, kurias matau bendruose mano su klientais išgyvenimuose. Galbūt šis kitų žmonių patyrimo vaizdas gali labiau nušviesti arba suteikti daugiau prasmės daliai jūsų pačių patirties.

Pabrėžiau, kad kiekvienas individas, regis, kelia dvejopą klausimą: „Kas aš esu?" ir „Kaip galiu tapti savimi?" Teigiau, kad palankioje psichologinėje atmosferoje vyksta tapimo procesas, kad joje individas nusimeta vieną po kitos gynybos kaukes, su kuriomis jis pasitikdavo gyvenimą, kad jis patiria slaptus savo paties aspektus, aptinka šiuose išgyvenimuose nepažįstamąjį, gyvenusį už šių kaukių, nepažįstamąjį, kuriuo jis pats yra. Stengiausi pateikti savąjį būdingų atsirandančiam asmeniui savybių vaizdą. Šis asmuo yra labiau atviras visiems savo organiškojo patyrimo aspektams. Jis išugdo pasitikėjimą savuoju organizmu, tuo jautraus gyvenimo įrankiu. Šis asmuo pripažįsta įvertinimų šaltinį esant jame pačiame; jis mokosi gyventi savo gyvenime kaip tekančio, vykstančio proceso dalyvis, nuolat atrandantis savojo patyrimo sraute naujus savęs aspektus. Tokie yra keli bruožai, kurie, mano nuomone, susiję su tapimu asmeniu.

7 skyrius

# TERAPIJOS PROCESO SAMPRATA

*1956 metų rudenį Amerikos psichologijos asociacija mane ypatingai pagerbė skirdama vieną iš trijų pirmųjų apdovanojimų už didžiulį indėlį į mokslą. Bet prie apdovanojimo buvo „prisegta" bausmė – lygiai po metų pagerbtasis turėjo pateikti asociacijai pranešimą. Mintis apžvelgti praeityje atliktą darbą man nepatiko. Nutariau verčiau skirti metus naujam bandymui suprasti tą procesą, kuris padeda keistis asmenybei. Padariau tai, bet kai atėjo kitas ruduo supratau, kad mano iškeltos idėjos vis dar yra neaiškios, negalutinės, neįgavusios pristatymui tinkamos formos. Nepaisant to, mėginau užrašyti tas painias nuojautas, kurios atrodė svarbios ir iš kurių kilo proceso samprata, nepanaši į visa tai, ką buvau anksčiau aiškiai supratęs. Baigęs pamačiau, kad rašinys yra gerokai per ilgas skelbti, todėl sutrumpinau jį iki tinkamo pristatyti Amerikos psichologų kongrese 1957 metų rugsėjo 2 dieną Niujorke. Šis skyrius nėra nei toks ilgas kaip pirminis variantas, nei sutrumpintas kaip antrasis.*

*Ankstesniuose dviejuose skyriuose terapijos procesas nagrinėjamas remiantis beveik vien tik fenomenologiniu požiūriu – žvelgiant į jį kliento akimis. Šiame skyriuje mėginama užfiksuoti tas reiškinio savybes, kurias gali stebėti kitas asmuo, todėl procesas nagrinėjamas remiantis išorinio stebėtojo pozicija.*

*Pagal šiame straipsnyje aprašytus stebėjimus buvo sukurta terapijos proceso skalė, kuri gali būti praktiškai taikoma įrašytoms pokalbių ištraukoms analizuoti. Ji vis dar peržiūrima ir tobulinama. Net dabartinis variantas turi pakankamą tarpekspertinį patikimumą ir leidžia gauti vertingus rezultatus. Terapijos atvejams, kurie kitų kriterijų dėka laikomi labiau sėkmingais, būdingi aukštesni proceso skalės rezultatai, palyginti juos su nesėkmingais atvejais. Mūsų nuostabai, buvo pastebėta, kad sėkmingų atvejų proceso skalės*

*rezultatai būdavo aukštesni už nesėkmingų atvejų rezultatus jau pradedant terapiją. Matyt, mes dar nežinome gana aiškiai, kaip terapiškai padėti tiems individams, kurių elgesys, kai jie ateina pas mus, atitinka šiame straipsnyje aprašytas pirmą ir antrą pakopas. Taigi šio straipsnio idėjos, kurios man atrodė tuo metu ne itin aiškiai suformuluotos ir netobulos, jau atveria naujas ir viliojančias mąstymo bei tyrimo sritis.*

## PROCESO GALVOSŪKIS

Norėčiau pasiimti jus kartu su savimi į tyrinėjimų kelionę. Kelionės tikslas, tyrimo uždavinys yra mėginimas pažinti psichoterapijos *procesą*, arba *procesą*, dėl kurio vyksta asmenybės pokyčiai. Turiu jus įspėti, kad tikslas dar nepasiektas ir kad panašu, jog ekspedicija prasiskverbė į džiungles vos kelias trumpas mylias. Tačiau jeigu galėsiu paimti jus su savimi, galimas dalykas, jus sugundys naujų ir naudingų kelių, vedančių į tolesnę pažangą, atradimo galimybė.

Manieji sumetimai imtis tokio tyrimo man atrodo paprasti. Tiesiog kaip ir daugelis psichologų, kurie domėjosi pastoviaisiais asmenybės aspektais – nekintamais intelekto, temperamento, asmenybės struktūros požymiais, – taip ir aš domėjausi pastoviaisiais asmenybės *pokyčių* aspektais. Ar asmenybė ir elgesys kinta? Kas vienija šiuos pokyčius? Kas vienija sąlygas, lemiančias pokyčius? Ir svarbiausia, koks yra tas procesas, sukeliantis šiuos pokyčius?

Iki šiol dažniausiai stengėmės daugiau sužinoti apie šį procesą tirdami padarinius. Pavyzdžiui, esame sukaupę daug faktų apie savęs arba kitų suvokimo pokyčius. Mes vertinome šiuos pokyčius ne tik terapijos kursui pasibaigus, bet ir tam tikrais intervalais terapijos metu. Tačiau net tai tėra menka priemonė suprasti *procesą*. Tarpinių rezultatų įvertinimas vis tiek yra rezultatų įvertinimas, suteikiantis mažai žinių apie tai, kaip šie pokyčiai įvyksta.

Sukdamas galvą dėl to, kaip suprasti procesą, atradau, kad objektyvūs tyrimai nedaug susiję su procesu visose tyrimų srityse. Objektyvus tyrimas perskrodžia užšaldytą akimirką, kad atskleistų mums aiškų tuo metu egzistuojančių tarpusavio ryšių paveikslą. Tačiau tos akimirkos vyksmą – ar tai būtų fermentacijos procesas, ar kraujotaka, ar atomo branduolio skilimas – paprastai suprantame

teoriškai ir papildome klinikiniu proceso stebėjimu. Taigi supratau, jog tikriausiai pernelyg vyliausi, kad tyrimų procedūros gali tiesiogiai atskleisti asmenybės kitimo procesą. Greičiausiai tai padaryti gali tik teorija.

**Netinkamu pripažintas metodas**

Kai daugiau nei prieš metus nusprendžiau vėl pamėginti suprasti, kaip įvyksta tokie pokyčiai, pirmiausia išnagrinėjau įvairias terapijos patyrimo aprašymo galimybes kai kuriose kitose teorinėse kryptyse. Daug įdomaus aptikau komunikacijos teorijoje, vartojančioje grįžtamojo ryšio, signalų įėjimo ir išėjimo bei kitas panašias sąvokas. Terapijos procesą buvo įmanoma aprašyti išmokimo teorijos arba bendrosios sistemų teorijos terminais. Studijuodamas šiuos kelius į supratimą įsitikinau, kad psichoterapijos procesą galima būtų atskleisti panaudojant kiekvieną šių teorinių sistemų. Tikiu, kad tai turėtų šiokios tokios vertės. Tačiau įsitikinau ir tuo, kad ne tai yra reikalingiausia tokioje naujoje srityje.

Padariau jau anksčiau kitų atrastą išvadą: naujoje tyrimų srityje pirmiausia turbūt reikia pasinerti į *įvykius*, pažvelgti į faktus, nesilaikant išankstinių nuomonių, taikyti šiems įvykiams stebimąjį, aprašomąjį gamtininko metodą ir daryti tuos nedidelius apibendrinimus, kurie labiausiai artimi pačiai tiriamos medžiagos prigimčiai.

**Tyrimo metodas**

Taigi pernai pasinaudojau metodu, kurį daugelis iš mūsų taiko keldami hipotezes, metodu, tačiau kurį šios šalies psichologai nenoriai atskleidžia arba komentuoja. Panaudojau save kaip pažinimo priemonę.

Toks įrankis kaip aš turi ir privalumų, ir trūkumų. Įgijau ilgametę terapijos patirtį, būdamas terapeutu. Patyriau ją, sėdėdamas ir kitoje stalo pusėje, kliento kėdėje. Galvojau apie terapiją, atlikau šios srities tyrimų, gerai susipažinau su kitų atliktais tyrimais. Tačiau kartu įgijau prietarų, susiformavau ypatingą požiūrį į terapiją, stengiausi terapiją apibendrinti teoriškai. Šios pažiūros ir teorijos galėtų sumažinti mano jautrumą patiems faktams. Ar gebėčiau atsiverti terapijos fenomenui naujai ir naiviai? Ar galėčiau leisti savo patyrimo visumai būti tokiu efektyviu įrankiu, kokiu ji potencialiai galėtų būti, ar, priešingai, šališkumas neleistų man matyti to, kas ten slypi. Galėčiau tik pradėti ir pamėginti.

Taigi per praėjusius vienerius metus praleidau daug valandų, klausydamasis terapinių pokalbių įrašų – mėgindamas klausytis kaip įmanoma paprasčiau. Stengiausi surinkti visas užuominas, kurias pajėgiau išgirsti, tiek apie procesą, tiek apie tuos elementus, kurie svarbūs keičiantis asmenybei. Tada pamėginau jų pagrindu padaryti paprasčiausius apibendrinimus, kurie leistų juos apibūdinti. Čia mane labai skatino ir nemažai padėjo daugelio mano kolegų pamąstymai, ypač esu dėkingas Eugene Gendlinui, Williamui Kirtneriui ir Fredui Zimringui, kurių gebėjimai naujoviškai mąstyti buvo ypač vertingi ir iš kurių labai daug pasiėmiau.

Kitas žingsnis – pasinaudoti šiais stebėjimo rezultatais ir nedideliais apibendrinimais ir juos suformuluoti taip, kad jais remiantis galima būtų lengvai kelti patikrinamas hipotezes. Tai taškas, kurį dabar esu pasiekęs. Visai nesigailiu to, kad nepateikiu jokių tyrimų, atliktų remiantis šiais teiginiais. Jei praeityje įgytu patyrimu galima vadovautis, tuomet galiu ramiai ilsėtis, būdamas tikras, kad jeigu teiginiai, kuriuos ruošiuosi išdėstyti, kaip nors sutaps su kitų terapeutų subjektyviu patyrimu, tai paskatins atlikti daugybę tyrimų ir po kelerių metų toliau pateikiamų teiginių teisingumas ar klaidingumas bus įrodyti.

## Tyrimo sunkumai ir jaudulys

Jums gali atrodyti keista, kad tiek daug pasakoju apie asmeninį procesą, kurį išgyvenau, ieškodamas kelių paprastų, – ir esu įsitikinęs, neadekvačių, – teiginių. Darau tai jausdamas, kad devyni dešimtadaliai tyrimo visada lieka po vandeniu, matoma tik mažoji ledkalnio dalis, kuri gali labai klaidinti. Tik retais atvejais kas nors, pavyzdžiui, Mooney (6,7) aprašo visą vidinį tyrimo metodą. Aš irgi norėčiau truputį plačiau atskleisti šio tyrimo, vykusio manyje, visumą, neapsiriboti vien tik beasmene dalimi.

Norėčiau daug daugiau pasidalyti su jumis tuo jauduliu ir nusivylimu, kuris lydi pastangą suprasti procesą. Norėčiau papasakoti jums savo neseną atradimą, kaip jausmai „pribloškia" klientus – šį žodį jie dažnai vartoja. Klientas pasakoja kažką svarbaus, ir staiga – še tau! – jį pribloškia jausmas – ne kaip kažkas, turintis pavadinimą ar ženklą, bet kaip išgyvenimas kažko nežinomo, kas turi būti atsargiai ištirta prieš tai, kai galės būti apskritai pavadinta. Kaip sakė vienas klientas: „Tai jausmas, kad esu kažko apimtas. Negaliu net žinoti, su kuo tai susiję". Mane stulbindavo tai, kaip dažnai šis įvykis kartodavosi.

Kitas įdomus dalykas buvo ta įvairovė būdų, kuriais klientai artėdavo prie savo jausmų. Jausmai „kunkuliuodavo", „prasiverždavo". Klientas leidžia sau „pasinerti į jausmus", neretai atsargiai ir su baime. „Aš noriu pasinerti į šį jausmą. Manau, jūs matote, kaip sunku iš tikrųjų prie šito prisiartinti".

Dar vienas šių natūralistinių pastebėjimų susijęs su svarba, kurią klientas ima teikti kalbinės išraiškos *tikslumui.* Jam reikia žodžio, kuris tiksliai apibūdintų jausmą. Apytikrė reikšmė netiks. O to, žinoma, reikia, kad asmuo geriau susikalbėtų su savimi, nes kiekvienas iš kelių žodžių vienodą prasmę turės tik kitam.

Ėmiau vertinti ir tai, ką vadinu „vyksmo akimirkomis", – t. y. tas akimirkas, kai atrodo, jog pokyčiai iš tiesų vyksta. Šias akimirkas ir gana akivaizdžias fiziologines jų apraiškas pamėginsiu aprašyti vėliau.

Norėčiau paminėti ir stiprų nusivylimo jausmą, kurį kartais pajusdavau, naiviai klaidžiodamas neįtikėtinai sudėtingame terapiniame santykyje. Nenuostabu, kad esame linkę imtis terapijos, turėdami daugybę rigidiškų išankstinių nuomonių. Manome, kad privalome *įvesti* joje tvarką. Mes nelabai drįstame tikėti, kad galime *rasti* tvarką joje pačioje.

Tokie yra tie keli asmeniniai atradimai, galvosūkiai ir nusivylimai, su kuriais susidūriau, spręsdamas šią problemą. Iš jų kilo labiau formalios idėjos, kurias norėčiau dabar pateikti.

**Esminė sąlyga**

Jei studijuotume augalų augimo procesą, kurdami savąją šio proceso sampratą, atsižvelgtume į kai kurias pastovias sąlygas: temperatūrą, drėgmę ir saulės šviesą. Kurdamas asmenybės kaitos terapijoje proceso sampratą aš atsižvelgsiu į pastovų ir optimalų rinkinį sąlygų, kurios skatina šią kaitą. Neseniai pamėginau detaliau aprašyti šias sąlygas (8). Esu tikras, kad mūsų dabartiniam tikslui pakaks šią sąlygą apibūdinti vienu žodžiu. Toliau aptardamas laikysiuosi prielaidos, kad klientas jaučiasi visiškai *priimtas.* Tai reiškia, kad ir kokie būtų jo jausmai – baimė, neviltis, nesaugumas, pyktis, – kokios būtų jo išorinės išraiškos – tylėjimas, gestai, ašaros arba žodžiai, – kuo jis pasijustų konkrečią akimirką, klientas jaučia, kad terapeutas jį psichologiškai *priima* būtent tokį, koks jis yra. Į šį terminą patenka idėjos apie tai, kad asmuo gali būti empatiškai suprastas ir pripažintas. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad

ši sąlyga tampa galima tada, kai ją patiria klientas, o ne tada, kai ji egzistuoja vien terapeuto galvoje.

Toliau pasakodamas apie terapijos procesą, optimalaus ir maksimalaus pripažinimo sąlygą laikysiu konstanta (t. y. pastoviu dydžiu).

**Iškylanti seka**

Siekdamas suprasti kaitos procesą ir sukurti jo sampratą, iš pradžių ieškojau elementų, kurie žymėtų arba vaizduotų pačią kaitą. Galvojau apie kaitą kaip apie visumą ir ieškojau specifinių jos požymių. Susipažinęs su pirmine kaitos medžiaga, pamažu supratau, kad tai visai kitokia seka nei anksčiau įsivaizdavau.

Pradėjau suvokti, kad individai juda ne iš pastovumo ar homeostazės per kaitą į naują pastovumą, nors toks procesas tikrai įmanomas. Daug reikšmingesnė yra seka iš pastovumo į kintamumą, iš rigidiškos struktūros į tėkmę, iš sąstingio į procesą. Suformulavau preliminarią hipotezę: galimas dalykas, kad kliento pasisakymų ypatybės tam tikru metu gali atskleisti jo vietą šioje sekoje, parodyti, kur kaitos procese jis yra sustojęs.

Pamažu išvysčiau šią proceso koncepciją, išskirdamas jame septynias pakopas, nors pabrėžčiau, kad tai yra tolydi seka, ir nesvarbu, mes išskirsime tris pakopas ar penkiasdešimt, visada joje bus tarpinių taškų.

Pastebėjau, kad konkretus klientas, priimant jį kaip visumą, paprastai pasižymi elgesiu, kuris telpa į santykinai siaurą šios sekos intervalą. Tai reiškia, kad mažai tikėtina, jog vienoje gyvenimo srityje klientui bus būdingas visiškas pastovumas, kitoje srityje – visiškas kintamumas. Būdamas visuma, klientas bus linkęs būti konkrečioje proceso pakopoje. Vis dėlto manau, kad procesas, kurį noriu apibūdinti, gali būti tiksliau pritaikomas konkrečioms asmeniui prasmingoms sritims, ir spėju, kad tokioje srityje klientas bus aiškiai vienoje pakopoje ir neturės savybių, būdingų kitoms pakopoms.

## SEPTYNIOS PROCESO PAKOPOS

Tad leiskite pamėginti parodyti nuoseklias proceso pakopas, kurių metu individas keičiasi iš sustingusio į lankstų, juda iš taško, esančio arčiau rigidiško sekos galo, į tašką, kuris yra arčiau „judraus“ sekos galo. Jeigu stebėjimai manęs neapgauna, tikėtina, kad kai klientas

jaučiasi visiškai pripažintas, mes, pasinerdami į konkretaus kliento išgyvenimus bei elgesį ir atrinkdami būdingas jų ypatybes, galėsime nuspręsti, kurioje asmenybės kaitos sekos vietoje jis yra.

**Pirma pakopa**

Mažai tikėtina, kad, būdamas šioje nekintamumo ir atotrūkio nuo išgyvenimų pakopoje, individas savo noru ateitų į terapiją. Vis dėlto galiu šiek tiek apibūdinti šią pakopą.

*Nenorima pasakoti apie save. Pasakojama tik apie išorines aplinkybes.*

Pavyzdžiui: „Pasakysiu jums, kad visada yra truputį kvaila kalbėti apie savąjį aš, nebent nebūtų kur dėtis".*

*Jausmai ir asmeninės prasmės nėra nei atpažįstami, nei pripažįstami savais.*
*Asmeniniai konstruktai (pasiskolinus vertingą Kelly terminą (3)) yra visiškai nelankstūs.*
*Artimi ir bendravimu grindžiami santykiai laikomi grėsmingais.*
*Šioje pakopoje nepripažįstama ir nesuvokiama jokių problemų.*
*Nėra jokio noro keistis.*

Pavyzdžiui: „Galvoju, kad esu praktiškai sveikas".

*Vidinė sąveika labai suvaržyta.*

Turbūt šie trumpi teiginiai ir pavyzdžiai atskleis tą psichologinį pastovumą, kuris egzistuoja šiame sekos gale. Individas mažai pažįsta arba visai nepažįsta greitos savo jausmų pasaulio kaitos. Tai, kaip jis vertina patyrimą, nulemta jo patirties, ir šios dienos tikrovė tam visiškai neturi įtakos. Jo suvokimą (pavartojus Gendlino ir Zimringo terminą) supančioja struktūra. Tai reiškia, kad jis „dabarties situaciją laiko panašia į patirtą praeityje ir, reaguodamas į tą praeitį, jaučia *ją*"(2). Asmeninės patyrimo prasmės diferencijuojamos labai grubiai ar perdėm apibendrintai, patyrimas dažniausiai vaizduojamas baltomis

* Dauguma pavyzdžių, panaudotų iliustracijoms, paimti iš pokalbių įrašų, jeigu kitaip nepažymėta. Daugiausia jie paimti iš pokalbių, kurie niekada nebuvo publikuoti, bet keletas jų paimta iš Lewiso, Rogerso ir Shlieno straipsnio apie du atvejus (5).

ir juodomis spalvomis. Asmuo pasakoja ne apie *save*, bet apie išorines aplinkybes. Jis laiko save neturinčiu problemų arba jo pripažįstamos problemos suvokiamos kaip išorinės. Vidinė sąveika tarp Aš ir patirties labai suvaržyta. Šios pakopos individą apibūdina tokios sąvokos kaip sąstingis, nekintamumas, kurios yra tėkmės ar kaitos priešybė.

**Antra proceso pakopa**

Kai asmuo, kuris yra pirmojoje pakopoje, jaučiasi visiškai pripažintas, prasideda antroji pakopa. Mes labai mažai žinome apie tai, kaip padėti pirmojoje pakopoje esančiam asmeniui, kad jis būtų pripažintas, bet kartais tai įvyksta žaidimų arba grupinėje terapijoje, kur asmenį gana ilgai veikia pripažinimo aplinka, nors pats asmuo ir neprivalo imtis kokios nors iniciatyvos, kad pasijustų *pripažintas*. Kai jis tai patiria, šiek tiek laisvesni ir lankstesni tampa jo pasisakymai.

*Pradedama laisviau pasakoti ne apie save.*

Pavyzdžiui: „Įtariu, kad mano tėvas dalykiniuose santykiuose jautėsi labai nesaugus".

*Problemos suvokiamos kaip išorinės.*

Pavyzdžiui: „Mano gyvenimui vis dar būdingas neorganizuotumas".

*Nejaučiama asmeninės atsakomybės dėl problemų.*

Tai parodė ankstesnė ištrauka.

*Apie jausmus kalbama arba nuasmenintai arba kaip apie praeities dalykus.*

Pavyzdžiui, konsultantas: „Jeigu norite papasakoti man apie tai, kas jus čia atvedė..." Klientė: „Mano simptomas buvo – jis buvo – paprasčiausiai tai buvo labai stipri depresija". Tai puikus pavyzdys, parodantis, kad vidinės problemos gali būti suvokiamos ir apibūdinamos kaip grynai išorinės. Klientė nesako „jaučiu depresiją" arba nors „buvau apimta depresijos". Ji elgiasi su jausmu kaip su tolimu, svetimu objektu, visiškai jai nepriklausančiu.

*Jausmai gali būti rodomi, tačiau jie neatpažįstami ir nepripažįstami savais.*
*Išgyvenimus lemia praeities struktūra.*

Pavyzdžiui: „Manau, užuot mėginusi bendrauti su žmonėmis arba palaikyti su jais gerus santykius, siekiau kompensacijos, na, tarkim, būdama intelektuali". Klientė pagaliau ima suprasti, kaip išgyvenimus kausto jos praeitis. Jos teiginys taip pat rodo, kad išgyvenimai atitrūkę nuo jos pačios. Tarsi ji laikytų savo patirtį ištiestos rankos atstumu.

*Asmeniniai konstruktai yra nelankstūs ir neatpažįstami kaip konstruktai, bet laikomi faktais.*

Pavyzdžiui: „Aš niekada nieko negaliu atlikti gerai – nieko negaliu pabaigti".

*Asmeninės prasmės ir jausmai tikslinami labai menkai ir pernelyg globaliai.*

Tai gerai iliustruoja ankstesnis pavyzdys. "Aš niekada negaliu" yra skirstymo į juoda ir balta pavyzdys, taip pat kaip ir žodžio „gerai" vartojimas tokia absoliučia reikšme.

*Prieštaravimai gali būti atskleidžiami, bet menkai suvokiama, jog tai yra prieštaravimai.*

Pavyzdžiui: „Aš noriu suprasti, bet visą valandą spoksau į tą patį puslapį".

Komentuojant antrąją kaitos proceso pakopą, galima būtų pastebėti, jog daugelis klientų, savo noru ateinančių ieškoti pagalbos, yra šioje pakopoje, bet mes (ir galbūt apskritai visi terapeutai) su jais dirbdami patiriame labai nuosaikią sėkmę. Tokią išvadą pagaliau pagrindžia Kirtnerio tyrimo rezultatai (5), nors jo teorinis modelis truputį kitoks. Mes pernelyg mažai žinome apie tai, kaip asmuo, esantis šioje pakopoje, galėtų pajusti, jog yra „pripažintas".

**Trečia pakopa**

Jei antrojoje pakopoje atsiradęs laisvumas ir lankstumas nesuvaržomi, klientas dėl šių savybių jaučiasi visiškai pripažįstamas toks, koks yra, o jo kalbinė išraiška toliau laisvėja ir tampa lankstesnė. Čia pateikiamos kai kurios savybės, būdingos šiam sekos intervalui.

*Laisviau atskleidžiamas Aš kaip objektas.*

Pavyzdžiui: „Labai stengiuosi būti jai tobulas – žavus, draugiškas, inteligentiškas, šnekus, nes noriu, kad ji mane mylėtų".

*Išgyvenimai irgi atskleidžiami kaip objektai.*

Pavyzdžiui: „Ir dar yra problema, na, kiek jūs pasiruošęs santuokai, ir jeigu jums jūsų profesinė karjera yra svarbi, jeigu ji šiuo metu jums svarbiausia gyvenime, tai jūsų kontaktai tampa riboti". Šioje ištraukoje klientės Aš iškyla kaip tolimas objektas, tad teisingiausia būtų manyti, kad klientė yra tarp antrosios ir trečiosios pakopų.

*Kalbama apie save kaip apie mąstomą objektą, pirmiausia egzistuojantį kituose.*

Pavyzdžiui: „Aš galiu suvokti save saldžiai besišypsančią, kokia yra mano motina, arba stačiokišką ir svarbią, kaip kartais elgiasi mano tėvas – pasineriančią į visų kitų asmenybes, išskyrus savąją".

*Reiškiama arba apibūdinama daug jausmų ir prasmių, kurių nėra dabartyje.*

Aišku, paprastai tai būna pasakojimai apie praeities jausmus.

Pavyzdžiui: Buvo „tiek daug dalykų, kurių negalėjau pasakoti žmonėms – bjaurių dalykų, kuriuos padariau. Jaučiausi toks niekingas ir blogas".

Pavyzdžiui: „Šis aplankęs mane jausmas buvo būtent tas jausmas, kurį prisiminiau iš vaikystės".

*Jausmai pripažįstami labai menkai. Dažniausiai jausmai laikomi kažkuo gėdingu, blogu, nenormaliu ar dėl kitų priežasčių nepriimtinu. Jausmai atskleidžiami ir tada kartais atpažįstama, kad tai jausmai. Išgyvenimai vaizduojami kaip atsitikę praeityje arba nutolę nuo asmens.*

Tai parodo ankstesni pavyzdžiai.

*Asmeniniai konstruktai yra nelankstūs, bet gali būti atpažinti kaip konstruktai, o ne kaip išoriniai faktai.*

Pavyzdžiui: „Jaučiausi kaltas prisimindamas jaunystės metus ir nusipelnęs bausmės. Jei nesijausdavau jos vertas dėl vienų dalykų, jausdavausi vertas dėl kitų." Akivaizdu, kad klientas tai suvokia ne kaip buvusį faktą, o kaip savąjį tikrovės aiškinimo būdą.

Pavyzdžiui: „Labai bijau to, kad visada, kilus šiltiems jausmams, jie reiškia tik nuolankumą. O pastarojo neapkenčiu, bet aš, regis,

dedu lygybės ženklą tarp jų, todėl tai reiškia, kad jei ketinu priimti kito asmens šiltus jausmus, privalėsiu daryti tą, ko jis norės".

*Jausmai ir prasmės diferencijuojami truputį tiksliau, ne taip globaliai nei ankstesnėse pakopose.*

Pavyzdžiui: „Manau, jau anksčiau kalbėjau apie tai, bet dabar tikrai tai jaučiu. Ir argi keista, kad jaučiausi taip siaubingai bjauriai, kai tai vyko taip, kaip vyko, kad... jie daugybę kartų krėtė man kiaulystes. Žinoma, aš irgi buvau ne angelas, suprantu tai".

*Pripažįstami patyrime slypintys prieštaravimai.*

Pavyzdžiui: Klientas aiškina, kad jis tikisi atliksiąs kažką didingo, kita vertus, jaučia, kad nesunkiai gali prieiti liepto galą kaip tinginys.

*Asmeniniai sprendimai dažnai atrodo neefektyvūs.*

Pavyzdžiui: Klientas „nusprendžia" kažką atlikti, bet pamato, kad jo elgesys neatitinka jo sprendimų.

Manau, akivaizdu, kad dauguma žmonių, siekiančių psichologinės pagalbos, paprastai yra trečioje pakopoje. Jie gali pasilikti joje gana ilgai, pasakodami apie jausmus, kurių nejaučia, ir tyrinėdami save kaip objektą, kol taps pasirengę pereiti į kitą pakopą.

**Ketvirta pakopa**

Kai trečiojoje pakopoje klientas jaučiasi suprastas, pageidaujamas, kai jaučia, kad įvairūs jo patyrimo aspektai yra vertinami, jo konstruktai pamažu laisvėja, laisviau liejasi jausmai, o tai yra būdinga kilimui aukštyn kaitos sekoje. Galime pamėginti atskleisti daugelį šio laisvėjimo požymių ir pavadinti juos ketvirtąja proceso faze.

*Klientas pasakoja apie daug stipresnius „ne-dabar-esančių" rūšies jausmus.*

Pavyzdžiui: „Na, aš iš tiesų – tai mane *stipriai* įskaudino".

*Jausmai apibūdinami kaip dabartyje esantys objektai.*

Pavyzdžiui: „Jausdamasis priklausomas prarandu drąsą, nes tai reiškia, kad esu beviltiškas".

*Retkarčiais išreiškiami jausmai, tariamai susiję su dabartimi, kartais jie prasiveržia beveik prieš kliento valią.*

Pavyzdžiui, klientas, aptarus jo sapną, kuriame dalyvavo pašalinis stebėtojas, matęs jo „nusikaltimus" ir todėl kėlęs jam grėsmę, sako terapeutui: „O, taip, aš *ne*pasitikiu jumis".

*Linkstama jausmus išgyventi tiesiogiai dabartyje, o tai kelia nepasitikėjimą ir baimę.*

Pavyzdžiui: „Jaučiuosi supančiotas – kažkuo arba kieno nors. Tai tikriausiai aš pats! Nėra daugiau nieko, kas galėtų tai padaryti. Nieko kito negalėčiau tuo apkaltinti. Šis *mazgas* – jis yra kažkur manyje... Tai verčia mane geisti išprotėti – ir rėkti – bėgti šalin!"

*Jausmai atvirai beveik nepripažįstami, nors rodomas tam tikras jų pripažinimas.*

Du ankstesni pavyzdžiai parodė, jog klientas tiek pripažįsta savo patirtį, kad galėtų priartėti prie kai kurių jį gąsdinančių jausmų. Tačiau sąmoningai jie menkai tepripažįstami.

*Išgyvenimai mažiau kaustomi praeities struktūros, mažiau nutolę ir retkarčiais gali pasireikšti šiek tiek vėliau.*

Du ankstesni pavyzdžiai labai gerai parodo šį patyrimo būdą, kuris nėra toks sukaustytas.

*Patyrimas aiškinamas laisviau. Atskleidžiami kai kurie asmeniniai konstruktai; pripažįstama, kad tai iš tiesų konstruktai, ir pradedama abejoti jų tinkamumu.*

Pavyzdžiui: „Tai mane juokina. Kodėl? O, nes jaučiuosi truputį kvailai – ir dėl to jaučiuosi truputį įsitempęs arba truputį sutrikęs – ir truputį bejėgis. *(Jo balsas švelnėja ir jis atrodo nuliūdęs)* Humoras visą mano gyvenimą buvo mano tvirtovė; galbūt tai ne visai ta vieta, mėginant iš tikrųjų pažvelgti į save. Siekiant atskleisti uždangą... Šiuo metu jaučiuosi sutrikęs. Kur aš buvau? Ką sakiau? Aš praradau gebėjimą ką nors suprasti – tai, kuo paremdavau save". Čia matome, kaip asmenį sukrečia, supurto mėginimas abejoti esminiu konstruktu, šiuo atveju humoro panaudojimu gynybai.

*Jausmai, konstruktai, asmeninės prasmės labiau tikslinami, linkstama siekti kalbinės išraiškos tikslumo.*

Šią savybę tinkamai atskleidžia kiekvienas šios pakopos pavyzdys. *Suvokiamas savasis susirūpinimas dėl prieštaravimų ir patyrimo bei aš neatitikimo.*

Pavyzdžiui: „Aš gyvenu ne taip, kaip turėčiau. Tikrai turėčiau daugiau nuveikti. Kiek daug valandų praleidau, girdėdamas savyje motiną sakant: „Neišeik, kol ko nors nebaigsi." Darbuokis! Tai nutiko daugybę kartų".

Šis pavyzdys rodo ir susirūpinimą dėl prieštaravimų, ir abejones dėl to, kaip buvo aiškinama savoji patirtis.

*Kyla asmeninės atsakomybės pajautimas, nors jis dar netvirtas.*

*Nors artimi santykiai tebeatrodo grėsmingai, klientas drįsta imtis iniciatyvos užmegzti jausmais pagrįstus ne itin artimus santykius.*

Tai parodo keli aukščiau pateikti pavyzdžiai, ypač tas, kuriame klientas sako: „O, gerai, aš ***ne***pasitikiu jumis".

Nėra abejonių kad ši ir tolesnė pakopa sudaro didžiąją psichoterapijos dalį. Tokie elgesio būdai labai būdingi visose terapijos kryptyse.

Būtų pravartu prisiminti, kad asmuo niekada nebūna tik vienoje ar kitoje proceso pakopoje. Klausydamasis pokalbių įrašų ir skaitydamas jų aprašymus įsitikinau, kad konkretaus kliento elgesį konkrečioje konsultacijoje gali sudaryti, pavyzdžiui, pasisakymai ir poelgiai, būdingi trečiajai pakopai, dažni atvejai rigidiškumo, būdingo antrajai pakopai, bei laisvumo, būdingo ketvirtajai. Tačiau mažai tikėtina, kad tokiame pokalbyje būtų galima aptikti šeštosios pakopos pavyzdžių.

Tai, kas pasakyta, susiję su įvairove, būdinga bendrajai proceso, kuriame yra klientas, pakopai. Jeigu apsiribotume kuria nors konkrečia tarpusavyje susijusių kliento asmeninių prasmių sritimi, daug drąsiau spėčiau, kad joje mes aptiktume daug didesnį nuoseklumą. Trečioji pakopa retai būtų aptinkama prieš antrąją, ketvirtoji pakopa retai keistų antrąją, kai tarp jų nėra trečiosios. Tai darbinė hipotezė, kuri, žinoma, gali būti patikrinta empiriškai.

**Penktoji pakopa**

Kildami seka aukštyn, galime vėl pamėginti pažymėti tašką, pavadindami jį penktąja pakopa. Būdamas ketvirtojoje pakopoje

klientas jaučia, kad jo pasisakymai, poelgiai ir išgyvenimai yra pripažįstami, suvaržymai dar labiau susilpnėja ir organizmo patyrimo srautas teka dar laisviau. Čia, esu įsitikinęs, vėl galime apytikriai nurodyti šiai proceso fazei būdingas ypatybes.*

*Laisvai atskleidžiami dabarties jausmai.*

Pavyzdžiui: „Tikėjausi, na, maždaug, būti visiškai atstumtas — šito visą laiką tikėjausi... spėju kad netgi kažkaip jaučiau tai būdamas su jumis... Apie tai sunku kalbėti, nes su jumis noriu būti kiek įmanoma geriausias“. Čia atvirai atskleidžiami kliento jausmai, jaučiami terapeutui ir sau santykyje su terapeutu. Tai emocijos, kurias dažnai sunkiausia parodyti.

*Jausmai išgyvenami beveik atvirai. Jie „kunkuliuoja“, „prasiveržia“, nepaisant baimės ir nepasitikėjimo, kuriuos patiria klientas, išgyvendamas jausmus atvirai ir tiesiogiai.*

Pavyzdžiui: „Tai, maždaug, atsiskleidė, ir visai to nesuprantu *(ilga pauzė)*. Mėginu suprasti, kas gi yra tas siaubas“.

Klientė pasakoja apie išorinį įvykį. Staiga jos išvaizda tampa skausminga, liguista.

Terapeutas: „Kas – kas jus dabar užgavo?“

Klientė: „Nežinau. *(Verkia)* tikriausiai truputį per daug priartėjau prie kažko, apie ką nenoriu kalbėti, ar panašiai“. Čia jausmas prasiveržė į sąmonę beveik prieš jos valią.

Pavyzdžiui: „Šiuo metu jaučiuosi sustabdyta. Kodėl šią akimirką mano galvoje tuščia? Jaučiuosi lyg kabinčiausi į kažką. Esu leidusi kitiems dalykams išnykti, o kažkas manyje dabar sako: „Ko gi dar aš turiu atsikratyti?“

*Pradedama suprasti, kad jausmo išgyvenimas apima tiesioginę nuorodą į jį.*

Tai rodo trys ką tik cituoti pavyzdžiai. Kiekvienu atveju klientas žino, kad kažką išgyvena, žino, kad jam ne visai aišku, ką jis išgyvena. Tačiau jis pradeda suprasti ir tai, kad šias neaiškias nuojautas atliepia

* Kuo aukščiau kylame skale, tuo mažiau tinka spausdinti pavyzdžiai. Priežastis ta – aukštesnėse pakopose daug svarbesnė tampa išgyvenimų kokybė, o ji gali būti tik nuspėjama, jos negali perteikti spausdintas tekstas. Greičiausiai laikui bėgant bus galima naudoti garso įrašų komplektus.

jo organizmo įvykis, kuriuo remdamasis jis gali patikrinti savo žodžius ir suvokimą. Dažnai tai atskleidžia teiginiai, rodantys, kiek arti ar toli nuo šio jausmo šaltinio jis yra.

Pavyzdžiui: „Iš tikrųjų to dar nesuvokiau. Aš tik maždaug apie tai pasakoju".

*„Kunkuliuojantys" jausmai kelia nuostabą ir išgąstį, rečiau pasitenkinimą.*

Klientas, pasakodamas apie ankstesnius santykius namuose, sako: „Tai jau nebesvarbu. Hmm. *(Pauzė)* tai buvo kažkodėl labai reikšminga – bet neturiu nė menkiausio supratimo kodėl...Taip, būtent taip! Dabar galiu užmiršti apie tai, ir – kodėl gi, tai *nebėra* taip svarbu. *Oho*! Visa tai niekai ir nesąmonės!"

Klientas atskleidžia savo neviltį. „Aš vis dar stebiuosi to galia. Regis, *būtent taip* jaučiuosi".

*Jausmai vis labiau pripažįstami savais, stiprėja troškimas būti jais, būti „tikruoju Aš".*

„Tikroji tiesa yra ta, kad aš nesu tas malonus, santūrus vaikinas, koks deduosi. Mane daug kas erzina. Man regis, kartais piktai atsikertu žmonėms ir būnu savanaudis. Nematau prasmės apsimesti, kad aš *ne toks*".

Tai ryškus didesnio visų jausmų pripažinimo pavyzdys.

*Patiriama laisviau, potyriai jau nebenutolę, dažnai jie būna tik šiek tiek uždelsti.*

Yra tik nedidelis atotrūkis tarp organizmo įvykio ir visiško subjektyvaus jo išgyvenimo. Klientas apie tai pateikia nuostabiai tikslią ataskaitą.

Pavyzdžiui: „Man vis dar nelengva suprasti, ką šis liūdesys — ir verksmas – reiškia. Žinau tik viena – jaučiu jį tada, kai priartėju prie kažkokio jausmo ir paprastai, kai pravirkstu, tai padeda man sugriauti sieną, kurią pasistačiau dėl to, kas yra nutikę. Mane kas nors įskaudina, ir tada automatiškai kyla savotiška užtvara, jaučiuosi negalintis nieko iš tikrųjų paliesti arba pajausti... O jei pajėgčiau jausti arba galėčiau leisti sau pajausti tą akimirkos jausmą, kai esu įskaudintas, tuomet iš karto pravirkčiau, bet negaliu".

Čia matome, kad jis laiko savo jausmą vidiniu veiksniu, į kurį galima atsigręžti, siekiant daugiau aiškumo. Pajutęs norą verkti, jis

supranta, kad tai uždelsta, iš dalies išgyvenama nuoskauda. Taip pat jis supranta, kad gynyba neleidžia jam patirti įvykio kuris jį įskaudino.

*Patyrimas aiškinamas daug laisviau. Asmeniniai konstruktai labai dažnai atrandami iš naujo, juos kritiškai tyrinėjant ir abejojant jais.*

Vyras sako: „Ši mintis apie būtinybę įtikti – apie *privalėjimą* tai daryti – iš tiesų buvo esminė mano gyvenimo prielaida (*jis tyliai verkia*). Žinote, tai viena tų mažai kvescionuojamų aksiomų, kurių *turėjau* laikytis. Neturiu jokio pasirinkimo. Tiesiog privalau tai daryti". Čia aiškiai matyti, kad ši prielaida buvo konstruktas, ir akivaizdu, kad jos, kaip neabejotinos, statusas bus netrukus prarastas.

*Egzistuoja stipri ir akivaizdi tendencija tiksliai apibūdinti jausmus ir prasmes.*

Pavyzdžiui: „... savotiška manyje kylanti įtampa arba savotiškas bejėgiškumas, ar tam tikras nepilnumas — o mano gyvenimas išties šiuo metu yra labai netobulas... tiesiog nežinau. Regis, teisingiausia būtų pavadinti tai *beviltiškumu*". Akivaizdu, kad jis stengiasi pagauti tikslų žodį, kuris įvardytų jo išgyvenimą.

*Vis aiškiau patyrime pastebimi prieštaravimai ir neatitikimai.*

Pavyzdžiui: „Mano sąmoningas protas man sako, kad esu vertingas. Bet savyje tuo netikiu. Galvoju, kad esu kaip žiurkė – niekam vertas. Visiškai netikiu tuo, kad ką nors sugebu."

*Vis labiau asmuo tampa atsakingas už problemas, su kuriomis susiduria, ir kyla susirūpinimas, kaip pats asmuo galėjo prisidėti prie jų atsiradimo. Vis laisviau vyksta vidiniai dialogai, mažėja kliūčių ir gerėja vidinė kalba.*

Kartais šie dialogai ištariami balsu.

Pavyzdžiui: „Kažkas manyje kalba: „Ko dar turėčiau atsisakyti? Tu jau tiek daug iš manęs atėmei. Taip *aš* kalbuosi su *savimi* – vidinis *aš* kalbasi su tuo *aš*, kuris viską organizuoja. Jis dabar skundžiasi sakydamas: „Tu pernelyg priartėjai! Eik šalin!"

Dažnai šie dialogai atrodo kaip įsiklausymas į save, siekiant patikrinti pažintines formuluotes tiesiogiai atsižvelgiant į patyrimą. Pavyzdžiui, klientas sako: „Argi tai nejuokinga? Tikrai niekada taip negalvojau. Aš tik mėginu tai patikrinti. Visada maniau, kad įtampa

daug labiau priklausė nuo išorinių aplinkybių, – *nenaudoju* jos saviems tikslams. Bet tai teisybė – tai tikra tiesa“ .

Tikiu, kad čia pateikti šios penktosios tapimo procesu fazės pavyzdžiai paaiškins keletą dalykų. Pirmiausia ši fazė per kelis šimtus psichologinių mylių nutolusi nuo aprašytos pirmosios pakopos. Palyginti su pirmosios pakopos rigidiškumu, šioje dauguma kliento aspektų yra kintantys. Jis arčiau savo organiškosios esaties, kuri visada yra tampanti. Jis daug labiau pasinėręs savųjų jausmų tėkmėn. Jo patyrimo aiškinimas yra akivaizdžiai išlaisvėjęs, jis nuolat tikrinamas vidiniais ir išoriniais faktais bei įrodymais. Patirtis daug labiau diferencijuota, todėl vidinė kalba, jau laisvai besiliejanti, gali būti daug tikslesnė.

**Vienos proceso srities pavyzdžiai**

Kadangi ketinau kalbėti taip, tarsi klientas kaip visuma būtų vienoje arba kitoje pakopoje, prieš pradėdamas kitos pakopos aprašymą vėl pakartosiu, kad konkrečiose asmeniškai prasmingose srityse procesas gali nusmukti žemiau bendrojo kliento lygio, nes asmens išgyvenimai gali labai smarkiai skirtis nuo jo sampratos apie save. Galbūt, remdamasis konkrečia vieno kliento jausmų sritimi, galėsiu parodyti, kaip mano aprašomas procesas reiškiasi viename siaurame patyrimo segmente.

Atvejyje, kurį gana išsamiai pateikė Shlienas (5), terapiniuose pokalbiuose saviraiškos kokybė atitiko maždaug trečiąją ir ketvirtąją proceso sekos pakopas. Kai klientė prakalbo apie seksualines problemas, procesas perėjo į žemesnį sekos lygį.

Šeštajame pokalbyje ji pajuto, kad yra dalykų, apie kuriuos papasakoti terapeutui būtų neįmanoma. Tuomet „po ilgos pauzės ji beveik negirdimai paminėjo niežėjimo pojūtį tiesiosios žarnos angoje, kuriam gydytojas neranda jokios priežasties“. Problema suvokiama kaip egzistuojanti tik išorėje, išgyvenimas yra labai atitolęs nuo Aš. Tai būdinga antrajai mūsų aprašomo proceso pakopai.

Dešimtajame pokalbyje niežėjimas perėjo į klientės pirštus. Tada klientė, nepaprastai sumišusi, papasakojo apie nusirenginėjimo žaidimus ir kitus seksualinius veiksmus vaikystėje. Čia irgi pasakojama tarsi ne apie save, apie jausmus kalbama kaip apie praeities objektus, nors akivaizdžiai proceso sekoje pajudėta į priekį. Ji apibendrina: „Aš tiesiog bloga, bjauri, štai ir viskas“. Čia jau kalbama apie save ir

atskleidžiamas nediferencijuotas, nelankstus asmeninis konstruktas. Tai būdinga proceso pakopai, kaip ir tolesnis teiginys apie save, kuriame asmeninės prasmės labiau diferencijuotos. „Manau, manyje susikaupę pernelyg daug seksualumo, o išoriškai esu nepakankamai seksuali, kad sulaukčiau pageidaujamo atsako... Norėčiau būti tokia pati ir vidumi, ir išore". Paskutinė frazė turi ketvirtajai pakopai būdingų savybių, nes suabejojama asmeniniu konstruktu.

Dvyliktame pokalbyje klientė pratęsia savo abejones, nutardama, kad ji *negimė* būti ištvirkėle. Tai aiškus ketvirtosios pakopos požymis, nes akivaizdžiai suabejojama šiuo stipriai įsišaknijusiu savo patirties aiškinimu. Šiame pokalbyje klientė sukaupia drąsos pasakyti terapeutui: „Jūs esate vyras, gerai atrodote, o visa mano problema – tai tokie vyrai kaip jūs. Būtų paprasčiau, jeigu būtumėte vyresnis — paprasčiau, bet ne lengviau, galvojant apie ateitį". Pasakiusi tai, ji susijaudina, sutrinka ir jaučiasi „kaip apnuoginta, aš tiek jums atsivėriau". Čia jausmas atskleistas tiesiogiai, žinoma, dvejojant ir baiminantis, tačiau jis atskleistas, o ne papasakotas. Išgyvenimas yra daug mažiau atitrūkęs nuo jos ar sukaustytas struktūros ir beveik neuždelstas, nors vis dar atrodo mažai priimtinas. Jautresnis prasmių tikslinimas akivaizdus frazėje „lengviau, bet ne geriau". Visa tai atitinka mūsų ketvirtąją proceso pakopą.

Penkioliktame pokalbyje ji atskleidė daug patirčių ir jausmų, susijusių su seksualumu. Šie jausmai turėjo tiek trečiosios, tiek ketvirtosios pakopos požymių. Vienu metu ji sako: „Norėjau skaudinti save, todėl pradėjau bendrauti su vyrais, kurie galėjo skaudinti mane – savo peniais. Buvau patenkinta tuo, ir tai mane skaudino, taigi, džiaugiausi, kad buvau baudžiama už tuo pačiu metu patiriamą malonumą". Čia patyrimo aiškinimas suvokiamas kaip aiškinimas, o ne kaip išorinis faktas. Taip pat gana akivaizdu, kad jau abejojama šiuo aiškinimu, nors dar ne atvirai. Atpažįstami ir kelia susirūpinimą prieštaravimai, kylantys patiriant pasitenkinimą, nors ji tebegalvoja, kad turėtų būti nubausta. Šios ypatybės visiškai sutampa su ketvirtąja pakopa ar net šiek tiek ją pranoksta.

Kiek vėliau ji papasakoja apie išgyventus praeityje savo intensyvius kaltės dėl mėgavimosi seksu jausmus. Dvi jos seserys, „padorios, garbingos dukterys", nesugebėdavo patirti orgazmo, „taigi vėl aš buvau ta blogiukė". Iki šios vietos pasakojimas iliustruoja ketvirtąją pakopą. Po to ji staiga paklausia: „O gal man tikrai sekasi?" Šio klausimo ypatumai: nuostaba, jausmo protrūkis, jo tiesioginis

išgyvenimas, nuoširdi ir konkreti abejonė ankstesniu asmeniniu konstruktu, – akivaizdu, kad visa tai – ką tik apibūdintos penktosios pakopos požymiai. Būdama apgaubta pripažinimo, šiame procese ji yra nuėjusi ilgą kelią nuo antrosios pakopos.

Tikiuos, kad šis pavyzdys parodo, kaip individas, patirdamas pripažinimą, konkrečioje asmeninių prasmių srityje tampa vis laisvesnis, aktyvesnis, vis labiau pasinėręs į procesą. Galbūt šis pavyzdys taip pat parodys tai, kuo aš neabejoju, – kad šis greitėjančios kaitos procesas neįvyksta per suskaičiuotas minutes ar valandas, bet trunka savaites ar mėnesius. Šis procesas vystosi netolygiai, kartais jis truputį grįžta atgal, kartais nejuda į priekį, bet plečiasi, kad aprėptų gausesnę teritoriją, tačiau galų gale teka toliau.

**Šeštoji pakopa**

Jeigu man pavyko perteikti kiekvienoje iš ankstesnių pakopų augančio jausmų, išgyvenimų ir aiškinimų laisvumo apimtį ir kokybę, tada esame pasirengę pažvelgti į kitą pakopą, kuri, remiantis stebėjimais, yra esmingiausia. Pamėginsiu atskleisti būdingąsias jos savybes.

Jeigu klientas ir toliau visiškai pripažįstamas terapiniame santykyje, tada penktąją pakopą dažniausiai pakeičia labai ypatinga ir dažnai dramatiška fazė. Štai kas jai būdinga.

*Jausmas, kuris anksčiau buvo „įstrigęs“, nesivystė, išgyvendamas šią akimirką.*
*Jausmas liejasi iki galutinio savo rezultato.*
*Dabartinis jausmas išgyvenamas tiesiogiai ir įvairiapusiškai.*
*Tiesioginis išgyvenimas ir jo turinį sudarantis jausmas pripažįstami.*
*Tai kažkas, kas egzistuoja, o ne kažkas, kas turi būti paneigta, ko reikia bijoti, su kuo reikia kovoti.*

Visais ankstesniais sakiniais stengiamasi atskleisti šiek tiek skirtingus aspektus reiškinio, kuris atsiradęs tampa aiškus ir konkretus. Tam, kad visapusiškai perteikčiau jo ypatumus, turėčiau pateikti magnetofono juostelėje įrašytus pavyzdžius, bet pamėginsiu pateikti iliustracijas, neturėdamas šio privalumo. Gana išsami 80-ojo susitikimo su jaunu vyru ištrauka gali papasakoti apie tai, kaip klientas įžengia į šeštąją pakopą.

Pavyzdžiui: „Aš net galėčiau įsivaizduoti švelnaus rūpinimosi savimi galimybę... Vis dėlto kaip *aš* galėčiau būti *sau* švelnus, kaip galėčiau *savimi* rūpintis, jei tai vienas ir tas pats? Bet vis dėlto *jaučiu* tai labai aiškiai... Žinote, lyg rūpinantis vaiku. Jūs norite jam duoti ir šį, ir tą... Galiu gana aiškiai suvokti šio rūpinimosi kažkuo kitu tikslus... bet niekada negalėjau jų taikyti... sau, žinote, kad galėčiau tai daryti su savimi. Argi tai įmanoma, kad galėčiau iš tikrųjų norėti rūpintis savimi ir paversti tai pagrindiniu savo gyvenimo tikslu? Tai reiškia, kad turėčiau reikalų su visu pasauliu, tarsi būdamas labiausiai saugomo ir geidžiamo turto sargybinis, tarsi šis *Aš* atsidurtų tarp šio neįkainojamo *manęs*, kuriuo norėjau rūpintis, ir viso likusio pasaulio... Tai beveik tas pats, tarsi *mylėtum* save – žinote – tai keista – bet tai tiesa."

*Terapeutas*: Tai taip keista, sunku suprasti. Juk tai reikštų: „Aš pasitikčiau pasaulį taip, tarsi viena svarbiausių mano pareigų būtų rūpintis šiuo vertingu individu, kuriuo aš esu – kurį myliu."

*Klientas*: Kuriuo aš rūpinuosi /0 kuris man toks *artimas*. Vau! Dar viena keistenybė.

*Terapeutas*: Tai atrodo beveik *antgamtiška*.

*Klientas:* Taip. Jūs pataikėte labai arti. Mintis apie meilę sau ir rūpinimąsi savimi *(jo akys sudrėksta)*. Ji labai puiki – labai puiki".

Garso įrašas padėtų atskleisti tai, kad čia esama jausmo, kuris niekada negalėjo išsiskleisti ir kuris dabar išgyvenamas tiesiogiai, šią akimirką. Šis jausmas atsiskleidžia niekuo nevaržomas. Jo patyrimas pripažįstamas, nesistengiama jį nustumti šalin arba paneigti.

*Patirtyje subjektyviai gyvenama, ji nevertinama.*

Klientas, jo *žodžiais* tariant, gali pakankamai atsiriboti nuo savo patyrimo tam, kad *įvardytų* jį, kaip ankstesniame pavyzdyje, tačiau garso įrašas aiškiai parodo, kad jo žodžiai yra periferijoje tų išgyvenimų, kurie vyksta jame ir kuriuose jis gyvena. Aiškiausiai tai atsiskleidžia jo žodžiuose „Vau! Dar viena keistenybė".

*Aš kaip objektas yra linkęs išnykti.*

Aš šią akimirką *yra* šis jausmas. Tai buvimas akimirkoje, turint menką savimonę, bet turint reflektuojančią sąmonę, Sartre'o žodžiais kalbant. Aš subjektyviai *yra* egzistencinėje akimirkoje. Tai nėra kažkas, kas suvokiama.

*Šioje pakopoje išgyvenimas įgyja tikro proceso kokybę.*

Pavyzdys: Vienas klientas, prie šios pakopos artėjantis vyras, sako, kad jį gąsdina daugybė jame kylančių slaptų minčių. Jis tęsia: „Drugeliai yra mintys, kurios yra arčiausiai paviršiaus. Žemiau yra gilesnė tėkmė. Jaučiuosi labai nutolęs nuo viso to. Gilesnė tėkmė panaši į milžinišką žuvų būrį, judantį po vandens paviršiumi. Aš matau tas žuvis, kurios iššoka iš vandens – sėdėdamas su meškere vienoje rankoje, meškerės gale sulenktas smeigtukas – stengiuosi surasti geresnį įnagį – arba dar geriau – būdą panirti pačiam. Tai bauginantis dalykas. Man kilo vaizdinys, kad aš pats noriu būti viena tų žuvų".

*Terapeutas:* „Jūs norite būti ten, apačioje, ir plaukti kartu".

Nors šio kliento išgyvenimai nėra virtę procesu, – jie nėra visai tinkami būti šeštojo sekos intervalo pavyzdžiu, – klientas taip aiškiai jį numato, kad jo pasakojimas suteikia tikrą šio proceso vaizdą.

*Kita šios proceso pakopos ypatybė yra ją lydintis fiziologinis atsipalaidavimas.*

Sudrėkusios akys, ašaros, atodūsiai, raumenų atpalaidavimas dažnai akivaizdūs. Pasitaiko ir kitų fiziologinių palydovų. Aš kelčiau hipotezę, kad tokiomis akimirkomis, jeigu pamatuotume, aptiktume pagerėjusią kraujotaką, padidėjusį nervinių impulsų laidumą. Kai kurių iš šių pojūčių „primityvios" prigimties pavyzdį galima pastebėti tolesnėje ištraukoje.

Pavyzdys: Klientas, jaunas vyras, norėjo, kad jo tėvai mirtų arba išnyktų. „Tarsi norėčiau atsikratyti jais ir norėčiau, kad jų niekada nebūtų buvę...Ir man taip gėda, nes tuomet jie paskambina man ir aš einu – šmaukšt! Jie lig šiol kažkokiu būdu tebėra labai stiprūs. Aš nežinau. Tai kaip bamba – beveik jaučiu ją savyje – šmaukšt *(ir jis gestikuliuoja, timpčioja save, griebdamasis už bambos).*

*Terapeutas:* „Jie iš tiesų laiko jus už bambagyslės."

*Klientas:* „Keista, kaip realiai tai juntama...Panašu į deginantį pojūtį, kažkas tokio, ir kai jie sako ką nors, kas kelia man nerimą, aš galiu jausti tai štai čia *(rodydamas).* Niekada negalvojau apie tai būtent taip."

*Terapeutas:* „Tarsi tada, kai sutrinka jūsų tarpusavio santykis, jūs tiesiog galite pajusti šį sutrikimą kaip įtampą bambos srityje".

*Klientas:* „Taip, tarsi jis būtų mano pilve, šioje vietoje. Labai sunku apibūdinti tą pojūtį, kurį čia jaučiu".

Čia jis subjektyviai išgyvena priklausomybės nuo savo tėvų jausmą. Vis dėlto būtų visiškai neteisinga teigti, kad jis suvokia jį. Jis yra *jame*, ir jaučia jį kaip savo įtemptą bambagyslę.

Šioje pakopoje vidinė sąveika vyksta laisvai ir nėra blokuojama.

Tikiuosi, kad pateikti pavyzdžiai tai gerai iliustruoja. Iš tikrųjų frazė „vidinė sąveika" jau nėra gana tiksli, nes, kaip parodė kiekvienas šių pavyzdžių, esmine tampa integracijos akimirka, kurios metu nebereikia sąveikos tarp įvairių vidinių taškų, nes jie tampa *vienu*.

*Neatitikimas tarp patyrimo ir sąmonės plačiai išgyvenamas ir virsta jų darna.*
*Reikšmingi asmeniniai konstruktai ištirpsta šioje išgyvenimo akimirkoje, ir klientas jaučiasi išsivadavęs iš savo ankstesnio stabilaus patyrimo vaizdo.*

Esu įsitikinęs, kad geriau šiuos du ypatumus suprasti padės toks pavyzdys. Jaunam vyrui buvo sunku priartėti prie vieno nežinomo jausmo. „Tai beveik tiksliai šis jausmas – buvo taip, kad didelę savo gyvenimo dalį pragyvenau ir į didelę savo gyvenimo dalį žiūrėjau kažko labai bijodamas". Jis pasakoja, kad jo profesinės veiklos reikėjo tik tam, kad suteiktų jam truputį saugumo ir „mažytį pasaulį, kuriame būčiau saugus, suprantate. Ir dėl tos pačios priežasties *(pauzė)*. Aš leidau jam įsiskverbti. Bet iškyla ir su jumis, mano santykyje su jumis, ir vienintelis su tuo susijęs jausmas, yra baimė, kad tai praeis *(jis pakeičia balso toną tam, kad galėtų geriau parodyti savo jausmą)*. Ar jūs *leisite* man jį turėti? Man jo labai *reikia*. Be jo aš būsiu toks vienišas ir išsigandęs".

*Terapeutas:* „M-hm, m-hm. „Leiskite man įsikibti į jį, nes siaubingai išsigąsiu, jei to nepadarysiu!"...Tai primena maldavimą, ar ne?"

*Klientas:* „Aš pajutau – panašu į mažą maldaujantį berniuką. Tai maldavimo gestas" *(Suglaudžia rankas lyg melsdamasis)*.

*Terapeutas:* „Jūs suglaudėte rankas lyg melsdamasis".

*Klientas:* „Aha, tai tiesa. „Ar jūs *ne*padarysite to už mane?" O, tai siaubinga! Kas? Aš? Maldauju? ...Tai emocija, kurios aš apskritai niekada aiškiai nejaučiau – kažkas kuo niekada nebuvau... (*Pauzė*)... Pajutau tokį trikdantį jausmą. Viena vertus, nuostabu leisti šiems naujiems dalykams išsiveržti iš savęs. Kiekvieną kartą tuo labai stebiuos ir kartu jaučiu tą patį jausmą – baimę dėl to, kad manyje šito yra tiek daug. *(Ašaros)*... Aš paprasčiausiai nepažįstu savęs.

Staiga atsirado tai, ko niekada nesuvokiau, apie ką visai nenutuokiau – kad tai buvo tam tikras mano buvimo *būdas*."

Matome, kaip klientas išgyvena savąjį maldavimą ir aiškiai supranta neatitikimą tarp šios patirties ir turimos sampratos apie save. Tačiau šis neatitikimas išgyvenamas šios sampratos išnykimo akimirką. Nuo šiol klientas *yra* asmuo, kuris jaučia *maldavimą*, taip pat kaip ir daugelį kitų jausmų. Ši akimirka sunaikina jo ankstesnįjį savęs aiškinimą ir jis jaučiasi išsilaisvinęs iš ankstesnio savo pasaulio. Tai jausmas, kuris kartu ir žavi, ir baugina.

*Visapusio išgyvenimo akimirka tampa aiškiu ir konkrečiu atskaitos tašku.*

Pateikti pavyzdžiai turėtų atkreipti dėmesį į tai, kad klientas dažnai ne itin aiškiai suvokia, kas jį tokiomis akimirkomis „sukrečia". Bet tai neatrodo labai svarbu, nes pats įvykis yra objektyvi realybė, atskaitos taškas, į kurį, esant būtinybei, galima vėl sugrįžti, kad geriau jį pažintum. Maldavimas, meilės sau jausmas, kurie čia vyrauja, gali nebūti tiksliai tokie, kokie pavaizduoti. Tačiau jie yra patikimi atskaitos taškai, prie kurių klientas gali sugrįžti, kol supras, kas jie yra. Galbūt jie sudaro aiškų fiziologinį įvykį, sąmoningo gyvenimo pagrindą, prie kurio klientas grįžta pažintiniais tikslais. Gendlinas atkreipė mano dėmesį į šį reikšmingą pätyrimo kaip atskaitos taško aspektą. Juo remdamasis, jis ėmėsi plėtoti psichologijos teoriją (1).

*Išgyvenimai diferencijuojami aiškiai ir esmingai.*

Kadangi kiekviena šių akimirkų yra atskaitos taškas, specifinė būtis, ji nesupainiojama su jokia kita. Aiškaus diferencijavimo procesas statomas ant jos ir aplink ją.

*Šioje pakopoje neegzistuoja nei išorinės, nei vidinės „problemos". Klientas subjektyviai gyvena savo problemos aspektu. Ji nėra objektas.*

Akivaizdu, jog analizuojant šiuos pavyzdžius būtų labai neteisinga sakyti, kad klientas suvokia savo problemą kaip vidinę arba sprendžia ją kaip vidinę. Mums reikėtų kaip nors parodyti, kad jis yra pažengęs toliau, ir, žinoma, proceso prasme yra labai toli nuo to, kad suvoktų savo problemą kaip išorinę. Geriausiai jį apibūdintume pasakę, kad jis

nei suvokia savo problemą, nei sprendžia ją. Jis paprasčiausiai dalį jos išgyvena tai žinodamas ir priimdamas.

Aš taip ilgai užtrukau šeštame proceso sekos intervale dėl to, kad laikau jį labai reikšmingu. Mano stebėjimai atskleidė, kad šios tiesioginio, pripažinto išgyvenimo akimirkos tam tikra prasme yra beveik neatšaukiamos. Remdamasis pavyzdžiais, pastebėjau ir iškėliau hipotezę, kad kai šie klientai ateityje patirs tos pačios kokybės ir tokiomis pačiomis savybėmis pasižyminčius išgyvenimus, jie būtinai sąmonėje atpažins juos: švelnų rūpinimąsi savimi, bambagyslę, paverčiančią klientą savo tėvų dalimi, ar maldavimo kupiną mažo berniuko priklausomybę, kurie galėtų vėl iškilti. Baigiant būtų galima pastebėti, kad, kartą įsisąmoninus išgyvenimą, visiškai jį pripažinus, su juo jau galima efektyviai dorotis, kaip su kiekviena kita akivaizdžia tikrove.

**Septintoji pakopa**

Kai pasiekta šeštoji pakopa, nebėra didelės būtinybės, kad terapeutas visiškai pripažintų klientą, nors tai vis dar gali būti naudinga. Kad ir kaip būtų, kadangi šeštoji pakopa yra negrįžtama, klientas dažnai pereina į septintąją, paskutinę, pakopą be ypatingos terapeuto paramos. Ši pakopa išgyvenama tiek dalyvaujant terapiniame santykyje, tiek esant už jo ribų. Dažnai ji ne išgyvenama per terapijos seansą, bet apie ją papasakojama. Pasistengsiu aprašyti kai kurias mano pastebėtas savybes.

*Nauji jausmai tiek terapiniuose santykiuose, tiek už jų ribų išgyvenami tiesiogiai, jiems būdinga atspalvių įvairovė.*

Tokių jausmų išgyvenimas naudojamas kaip aiškus atskaitos taškas.

Klientas gana sąmoningai siekia pasinaudoti šiais atskaitos taškais, kad aiškiau ir konkrečiau sužinotų, kas jis toks, ko nori ir kokios jo nuostatos. Tai teisinga net tada, kai jausmai nemalonūs ar gąsdina.

*Šie kintantys jausmai vis dažniau ir ilgiau pripažįstami ir laikomi savais, pasitikima procesu.*

Pasitikima pirmiausia ne vykstančiais sąmoningais procesais, bet greičiau totaliu organizmo procesu. Vienas klientas apibūdina šeštosios pakopos patyrimo savybes, vartodamas septintosios pakopos terminus.

„Čia, terapijoje, buvo svarbu sėdėti ir sakyti: „tai mane vargina", ir valandėlę pažaisti su tuo, kol kas nors prasiverš su emociniu crescendo, ir darbas padarytas – jau atrodo kitaip. Net po to negaliu tiksliai pasakyti, kas įvyko. Tiesiog kažką iškėliau, supurčiau ir pasukiojau, o kai padėjau atgal, pasijutau geriau. Tai truputį trikdo, nes norėčiau aiškiai žinoti, kas vyksta... Tai juokinga, nes jaučiuosi nieko dėl to nedarantis — aš *aktyviai* dalyvauju vieninteliu būdu – tik būdamas budrus ir sugriebdamas iškylančią mintį... O jaučiuosi taip: „Na gerai, o kas toliau, jei dabar teisingai tai suvokiu?" Čia nėra jokių priemonių, kuriomis galėčiau pasinaudoti. Tik pakalbėk truputį apie tai ir leisk tam vykti. Akivaizdu, kad apie tai yra viskas. Lieku jausdamas tam tikrą nepasitenkinimą, kad nieko nepadariau. Tai įvyko be mano žinios ar sutikimo... Kalbu apie tai, kad nesu tikras dėl pertvarkymo kokybės, nes nemačiau, kaip jis vyko, netikrinau jo...Viskas, ką galiu padaryti, – tai stebėti faktus — aš truputį kitaip žiūriu į viską, apskritai mažiau nerimauju ir esu daug aktyvesnis. Iš esmės reikalai atrodo pagerėję. Aš labai patenkintas tuo, kas vyksta. Bet jaučiuosi žiūrovu". Praėjus kelioms akimirkoms po šio gana nelengvo proceso, kurį klientas išgyvena, pripažinimo, jis priduria: „Regis, geriausiai dirbau tada, kai mano sąmoningas protas buvo užimtas vien faktais ir leido jų analizei vykti savaime, nekreipdamas į ją jokio dėmesio".

*Išgyvenimas beveik visiškai prarado tuos savo aspektus, kurie buvo struktūros kaustomi ir tapo išgyvenimu-procesu – situacija išgyvenama ir interpretuojama kaip nauja, o ne kaip vykusi praeityje.*

Šeštoje pakopoje aprašytas pavyzdys leidžia numanyti tą kokybę, kurią bandau apibūdinti. Kitą labai specifinės srities pavyzdį pateikė klientas vertinamojo pokalbio terapijai pasibaigus metu. Jis papasakojo apie naują kokybę, atsiradusią jo kūrybiniame darbe. Klientas buvo įpratęs siekti tvarkos. „Jūs pradedate nuo pradžios ir nuolat judate prie pabaigos". Dabar jis žino, kad jame vykstantis procesas yra kitoks. „Kai aš vystau idėją, ji ryškėja kaip slaptas vaizdas, atsirandantis ryškinant nuotrauką. Vaizdas neatsiranda viename kamputyje ir neplinta iki kito. Jis atsiranda *visur.* Iš pradžių viskas, ką jūs matote, tėra blankus kontūras, ir jūs galvojate, kuo jis galėtų pavirsti. Paskui kažkas tampa atpažįstama čia, o kažkas – ten, ir netrukus viskas tampa aišku – viskas iš karto". Akivaizdu, kad klientas ne tik ėmė

pasitikėti šiuo procesu, bet ir išgyvena jį tokį, koks jis iš tikrųjų *yra*, nesivadovaudamas praeitimi.

*Aš vis labiau tampa tiesiog subjektyviu ir reflektyviu išgyvenimo įsisąmoninimu. Aš daug rečiau yra suvokimo objektas ir daug dažniau kažkas, kas juntamas procese ir kuo pasitikima.*

Pavyzdį galima būtų paimti iš to paties anksčiau cituoto vertinamojo pokalbio su klientu. Kadangi klientas pasakoja apie savo patirtį pasibaigus terapijai, jis vėl ima suvokti save kaip objektą, bet akivaizdu, kad tai nėra būdinga kasdieniam jo patyrimui. Išvardijęs daug pokyčių, jis sako: „Aš tikrai negalvojau nė apie vieną iš šių su terapija susijusių dalykų iki šio vakaro... *(Juokaudamas)* tai bent! Galbūt kai kas tikrai *įvyko*, ir mano gyvenimas po to pasikeitė. Ėmiau dirbti našiau, labiau pasitikėti savimi. Tapau įžūlesnis situacijose, kurių anksčiau vengdavau. Tapau ne toks įžūlus tose situacijose, kuriose anksčiau būdavau nepakenčiamas". Akivaizdu, kad tik vėliau jis pamato, koks jo aš buvo anksčiau.

*Asmeninius konstruktus bandoma performuluoti, pagrįsti juos vėlesniu patyrimu, bet net ir tada jie paliekami gana laisvi.*

Klientas pasakoja apie tai, kaip toks konstruktas pasikeitė tarp susitikimų su terapeutu, terapijai artėjant į pabaigą.

„Aš nežinau, kas (pasikeitė), tačiau visai kitaip žvelgiu atgal į savo vaikystę, ir dalis priešiškumo, kurį jaučiau savo motinai ir tėvui, išnyko. Apmaudo jausmą pakeitė pripažinimas, kad jie daug kartų su manim elgėsi ne taip. Šį jausmą pakeitė susidomėjimas, kad – tai bent! – dabar suprantu, kas buvo blogai, *aš* galiu kažką pakeisti – galiu ištaisyti jų klaidas". Čia jo patirtų su tėvais išgyvenimų aiškinimas yra gerokai pakitęs.

Kitą pavyzdį galima paimti iš pokalbio su klientu, kuriam visada atrodė, kad jis turi įtikti žmonėms. „Aš galiu suprasti... į ką tai būtų panašu – jei man nebūtų svarbu, kad neįtiksiu jums – jei įtikimas arba neįtikimas nebūtų man svarbiausia. Jei tik pajėgčiau tai pasakyti žmonėms – suprantate? ... pati mintis paprasčiausiai spontaniškai ką nors pasakyti ... ir nesirūpinti dėl to, patiks tai kam nors ar ne ... O, Dieve! Jūs galėtumėte pasakyti beveik *viską:* bet žinote, tai tiesa". Ir truputį vėliau jis nepasitikėdamas paklausia savęs: „Manote, viskas būtų gerai, jeigu tikrai būčiau toks, koks *jaučiuosi* esąs?" Jis stengiasi pertvarkyti kai kuriuos pačius esmingiausius savo patirties aspektus.

*Vidinė sąveika yra aiški, joje jausmai ir simboliai gerai dera tarpusavyje ir naujiems jausmams randami nauji pavadinimai.*

Patiriamas efektyvus naujų buvimo būdų pasirinkimas.

Kadangi visi patyrimo elementai gali būti įsisąmoninami, pasirinkimas tampa realus ir efektyvus. Čia klientas kaip tik pradeda tai suprasti. „Aš stengiuosi rasti kalbėjimo būdą, kuris leistų man kalbėti be baimės. Gal paprasčiausias mąstymas balsu leistų tai padaryti. Tačiau mano galvoje tokia *daugybė* minčių, kad visai nedaug tegalėčiau išsakyti. Bet gal galėčiau sau leisti kalbėjimu išreikšti savo tikrąsias mintis, o ne vien tik stengčiausi kiekvienoje situacijoje kelti deramą triukšmą". Čia jis jaučia efektyvaus pasirinkimo galimybę.

Kitas klientas pradeda pasakoti apie įvykusį barnį su žmona. „Aš nepykau ant savęs. Nejaučiau sau ypatingos neapykantos. Supratau, kad „elgiuosi vaikiškai" ir kad kažkokiu būdu pats pasirinkau tokį elgesį".

Nėra lengva rasti pavyzdžių, iliustruojančių septintąją pakopą, nes gana mažai klientų visiškai pasiekia šį lygį. Pamėginsiu trumpai apibendrinti šio galutinio sekos taško ypatybes.

Kai individas savo kaitos procese pasiekia septintąją pakopą, atsiveria naujas matmuo. Dabar klientas yra suteikęs judėjimo, tėkmės, kitimo kokybę kiekvienam savo psichologinio gyvenimo aspektui, ir tai tampa vienu svarbiausių šio gyvenimo aspektų. Jis išgyvena savo jausmus juos pažindamas, pripažindamas ir pasitikėdamas jais. Būdai, kuriais jis aiškina patyrimą, nuolat kinta, nes jo asmeninius konstruktus keičia kiekvienas naujas gyvenimo įvykis. Jo išgyvenimai savo prigimtimi yra procesas, kiekvienoje situacijoje patiriamas naujumas ir ji naujai interpretuojama, o praeitimi remiamasi tik tiek, kiek dabartis yra tapati praeičiai. Klientas patiria tiesiogiai, tuo pačiu metu žinodamas, *kad* patiria. Jis vertina tikslumą diferencijuodamas jausmus ir asmenines patyrimo prasmes. Įvairių jo paties aspektų vidinė sąveika tampa laisva ir nevaržoma. Bendraudamas su kitais jis laisvai pasakoja apie save ir tie santykiai yra ne stereotipiniai, bet kaip asmens su asmeniu. Jis suvokia save, tačiau ne kaip objektą. Tai greičiau reflektyvus žinojimas, subjektyvus gyvenimas, vykstantis jame. Klientas prisiima atsakomybę už savo problemas. Jis iš tiesų jaučia atsakomybę už savąjį gyvenimą visuose kintančiuose gyvenimo aspektuose. Jis gyvena savyje kaip nuolat kintančioje proceso tėkmėje.

**Keli klausimai apie šią proceso seką**

Pamėginsiu numatyti kai kuriuos klausimus, kurie gali iškilti apie tai, ką bandžiau aprašyti.

Tai *vienintelis* asmenybės kaitos procesas ar vienas iš daugelio? Nežinau. Galbūt yra kelių tipų asmenybės kitimo procesai. Aš patikslinčiau, kad šis procesas vyksta tada, kai individas jaučiasi visiškai pripažintas.

Jis veikia visose psichoterapijos srityse ar pasireiškia tik vienos orientacijos psichoterapijoje? Kol nebus daugiau kitų orientacijų terapijos įrašų, į šį klausimą negalėsime atsakyti. Vis dėlto drįsčiau spėti, kad galbūt terapijos būdai, kuriose labai pabrėžiami kognityviniai ir mažai emociniai patyrimo aspektai, gali sukelti visiškai kitokį kaitos procesą.

Ar kiekvienas sutiks, kad šis kaitos procesas yra pageidaujamas, kad jis vyksta vertingomis kryptimis? Manau, kad ne. Tikiu, kad yra žmonių, kurie nevertina lankstumo. Tai bus vienas iš socialinių vertybinių sprendimų, kuriuos individai ir kultūros turės priimti. Tokio kaitos proceso galima nesunkiai išvengti, atsisakius tų santykių, kuriuose individas visiškai pripažįstamas toks, koks yra.

Ar kaita vyksta greitai? Mano pastebėjimai yra visiškai priešingi. Manoji Kirtnerio tyrimo (4) interpretacija, kuri gali šiek tiek skirtis nuo jo paties interpretacijos, yra tokia: klientas galbūt pradeda terapiją apytikriai antrojoje pakopoje ir baigia ketvirtojoje, tiek terapeutas ir klientas visai teisėtai jaučia pasitenkinimą ta akivaizdžia pažanga, kuri buvo pasiekta. Nedaug tikėtina, jei apskritai tikėtina, kad klientas, būdamas pirmojoje pakopoje, pasiektų septintąją. Jei tai įvyktų, tam prireiktų ne vienerių metų.

Ar aprašytosios ypatybės tinkamai suskirstytos kiekvienoje pakopoje? Esu įsitikinęs, kad padariau daug klaidų, grupuodamas savo pastebėjimus. Taip pat svarstau, kokius reikšmingus elementus praleidau. Galvoju, ar skirtingi šios sekos elementai negalėtų būti aprašyti glausčiau. Kad ir kaip būtų, visiems šiems klausimams bus galima rasti empirinius atsakymus, jeigu mano keliama hipotezė įvairių tyrėjų akimis pasirodys esanti verta dėmesio.

**Apibendrinimas**

Pamėginau apytikriai ir preliminariai nupiešti kaitos proceso tėkmę, kuri įvyksta tada, kai klientas jaučiasi pripažintas, laukiamas

ir suprastas. Šis procesas apima keletą gijų, kurios iš pradžių yra atskiros, tačiau procesui tęsiantis vis labiau vienijasi.

Šis procesas apima jausmų laisvėjimą. Žemesnėje sekos dalyje jie apibūdinami kaip nutolę, svetimi, vykstantys ne dabar. Po to jie apibūdinami kaip dabar egzistuojantys objektai, neaiškiai nujaučiant, kad jie priklauso pačiam individui. Toliau jie atskleidžiami kaip savi jausmai, išgyvenant juos labiau tiesiogiai. Kylant skale aukštyn, jie išgyvenami ir atskleidžiami tiesiogiai dabartyje, mažiau baiminantis šio proceso. Be to, šiame taške net tie jausmai, kurių sąmonė anksčiau neįsileisdavo, prasiveržia į sąmonę, išgyvenami ir vis labiau pripažįstami savais. Viršutinėje sekos dalyje būdinga individo savybe tampa nuolat kintančios jausmų tėkmės patyrimo išgyvenimas.

Procesas apima patyrimo būdo kitimą. Seka prasideda pastovumu, kuriame individas yra labai atitolęs nuo savųjų išgyvenimų ir nepajėgia priartėti prie jų slaptų prasmių arba išreikšti jas simboliais. Potyriai turi saugiai likti praeityje, kad jų prasmė galėtų būti atskleidžiama ir dabartis interpretuojama remiantis šiomis praeities prasmėmis. Iš šio atitolimo nuo savųjų išgyvenimų asmuo pereina į supratimą, kad išgyvenimai yra nerimą keliantis procesas, kuris vyksta jame pačiame. išgyvenimai tampa priimtinesniais vidiniais atskaitos taškais, į kuriuos jis gali atsigręžti norėdamas pamatyti aiškesnes prasmes. Pagaliau klientas pradeda gyventi laisvai ir pripažindamas tekantį išgyvenimų procesą, panaudodamas jį kaip reikšmingą savo elgesio atskaitos tašką.

Procesas apima slinktį nuo nekongruentumo link kongruentumo. Seka eina nuo maksimalaus nekongruentumo, apie kurį individas nenutuokia, per pakopas, kuriose vis labiau pripažįstami vidiniai prieštaravimai ir neatitikimai, iki tiesioginio nekongruentumo išgyvenimo dabartyje ir jo išnykimo. Viršutiniame sekos taške gali kilti tik laikinas išgyvenimų ir įsisąmoninimo nekongruentumas, nes individui nebereikia saugoti savęs paties nuo grėsmingų savojo patyrimo aspektų.

Procesas apima būdo ir masto, kuriais individas geba ir nori atskleisti save pripažinimo aplinkoje, kitimą. Seka vystosi nuo visiško nenoro atskleisti savęs iki buvimo savimi, patiriant turtingus ir kintančius vidinius išgyvenimus, lengvai atskleidžiamus, kai individas šito nori.

Procesas apima kognityvinių patyrimo žemėlapių reikšmės mažėjimą. Klientas juda nuo rigidiškų patyrimo aiškinimo būdų, kurie

suvokiami kaip išorėje egzistuojantys faktai, prie kintančių, laisvų patyrimo prasmės aiškinimų, minties konstrukcijų, kurias gali modifikuoti kiekvienas naujas potyris.

Keičiasi individo santykis su jo paties problemomis. Viename sekos gale problemos neatpažįstamos ir nėra jokio noro keistis. Tolesnėje pakopoje individas pripažįsta, kad jis prisidėjo, jog šios problemos atsirastų, kad jos nėra kilusios vien iš išorinių šaltinių. Jausmas, kad asmuo atsako už savo problemas, nuolat stiprėja. Dar aukščiau sekoje išgyvenamas arba patiriamas atskiras problemų aspektas. Asmuo priima savo problemas subjektyviai, jausdamas atsakomybę už šių problemų atsiradimą.

Keičiasi individo santykių mezgimo būdas. Viename sekos gale individas vengia artimų santykių, kuriuos jis suvokia kaip grėsmingus. Priešingame šios sekos gale jis atvirai ir laisvai bendrauja su terapeutu ir kitais, savo elgesį grįsdamas tiesioginiais išgyvenimais.

Apskritai kalbant, procesas juda nuo sąstingio taško, kuriame visi elementai ir anksčiau aprašytos gijos yra atskirai išskiriami ir atskirai suprantami, iki tekančių kulminacinių terapijos akimirkų, kuriose visos šios gijos neatskiriamai susipina. Patiriant naujus išgyvenimus, kai atsiranda betarpiškumas, jausmai ir žinojimas abipusiškai susilieja, Aš subjektyviai dalyvauja patyrime, valia tiesiog seka iš harmoningai suderinto organizmo siekių. Taigi, procesui pasiekus šį tašką, asmuo tampa tekančia, judančia vienove. Jis yra pasikeitęs, bet, regis, svarbiausia tai, kad jis tampa integruotu kaitos procesu.

## LITERATŪRA


1. Gendlin, E. *Experiencing and the Creation of Meaning*. Glencoe, III.: Free Press. (Spaudoje) (Ypač 7 sk.).

2. Gendlin, E., and F. Zimring. The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Papers 1*, #3, Oct. 1955. University of Chicago Counseling Center.

3. Kelly, G. A. *The psychology of personal constructs*. Vol. 1. New York: Norton, 1955.

4. Kirtner, W. L., and D. S. Cartwright. Success and failure in client-centered therapy as a function of initial in-therapy behavior. *J. Consult. Psychol.*, 1958, 22, 329–333.

5. Lewis, M. K., C. R. Rogers, and John M. Shlien. Two cases of time limited client-centered Psychotherapy. In Burton, A. (Ed.) *Case Studies of Counseling and Psychotherapy.* New York: Prentice-Hall, 1959, 309–352.

6. Mooney, R. L. The researcher himself. In *Research for curriculum improvement*. Nat'l Educ. Ass'n., 1957, Chap. 7.

7. Mooney, R_. L. Problems in the development of research men. *Educ. Research Bull.*, 30, 1951,141–150.

8. Rogers, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, 21, 95–103.

Ketvirta dalis

# ASMENS FILOSOFIJA

*Susidariau tam tikrus filosofinius įspūdžius apie gyvenimą ir tą tikslą, kurio siekia individas, būdamas laisvas.*

8 skyrius

# „BŪTI TUO AŠ, KURIUO ASMUO IŠ TIKRŲJŲ YRA". ASMENINIAI TIKSLAI TERAPEUTO POŽIŪRIU

*Šiais laikais dauguma psichologų jaučiasi įžeisti, jeigu juos apkaltina filosofiniu mąstymu. Aš taip nereaguoju. Negaliu nesukti galvos dėl to, kokią prasmę turi mano stebimi reiškiniai. Kai kurių jų prasmė gali turėti jaudinančių padarinių šiuolaikiniam mūsų pasauliui.*

*1957 metais dr. Russellas Beckeris, bičiulis ir buvęs mano studentas bei kolega, pakvietė mane skaityti specialią paskaitą Ohajo valstijos Vusterio koledžo absolventų išleistuvėse. Nusprendžiau pats išsiaiškinti prasmę tų asmeninės raidos krypčių, kurias pasirenka klientai laisvoje terapinio santykio aplinkoje. Kai pranešimas buvo baigtas, mane slėgė abejonės, ar pasakiau ką nors nauja arba reikšminga. Gerokai mane nustebinę ilgai trukę klausytojų plojimai šiek tiek išsklaidė nuogąstavimus.*

*Praėjęs laikas leido objektyviau pažvelgti į tai, ką buvau pasakęs, todėl jaučiu pasitenkinimą dviem aspektais. Tikiu, kad pranešime pakankamai atskleisti mano stebėjimai, kurie išsirutuliojo į dvi temas: pasitikėjimą žmogaus organizmu, kai jis funkcionuoja laisvai, ir pasitenkinimą teikiančio gyvenimo egzistenciškumą – temą, kurią iškėlė kai kurie mūsų moderniausi filosofai, tačiau kurią daugiau nei prieš dvidešimt penkis šimtmečius nuostabiai atskleidė Lao Dzi, pasakęs, kad tikrasis būdas daryti yra būti.*

## Klausimai

„Koks mano gyvenimo tikslas?", „Ko aš siekiu?", „Kokia yra manoji paskirtis?" – tai klausimai, kuriuos vienu ar kitu metu sau užduoda kiekvienas individas, kartais ramiai ir mąsliai, kartais kamuojamas abejonių ar nevilties. Šie seni klausimai buvo keliami ir

į juos buvo atsakoma kiekvieną istorijos šimtmetį. Vis dėlto tai tie klausimai, kuriuos kiekvienas individas privalo iškelti ir pamėginti pats į juos atsakyti. Šiuos klausimus, labai įvairiai skambančius, girdžiu būdamas konsultantu, kai asmeninių sunkumų slegiami vyrai ir moterys siekia sužinoti, suprasti arba pasirinkti savo gyvenimų kryptis.

Tam tikra prasme nieko naujo šiais klausimais nebegali būti pasakyta. Iš tiesų įžanginė frazė, kurią parinkau šio straipsnio antraštei, paimta iš raštų žmogaus, kuris grūmėsi su šiais klausimais seniau nei prieš šimtmetį. Pareikšti dar vieną nuomonę visa šia tikslų ir paskirčių tema būtų pernelyg didelis pasitikėjimas savimi. Bet aš įsitikinęs, kad daug metų dirbęs su sutrikusiais ir neprisitaikančiais individais galiu įžvelgti būdą, tendenciją, bendrumą, dėsningumą negalutiniuose atsakymuose į šiuos klausimus, kuriuos atrado šie individai. Todėl norėčiau pasidalyti su jumis tuo, ko, regis, siekia žmogiškosios būtybės, būdamos laisvos rinktis.

**Keli atsakymai**

Prieš pakviesdamas jus į šį mano buvimo su klientais patirties pasaulį, norėčiau priminti, kad minėti klausimai nėra pseudoklausimai ir kad žmonės nei anksčiau, nei dabar atsakydami į juos nėra pasiekę sutarimo. Kai praeityje žmonės klausdavo savęs apie gyvenimo paskirtį, vieni atsakydavo katekizmo žodžiais, kad aukščiausias žmogaus tikslas esąs šlovinti Viešpatį. Kiti apie gyvenimo tikslą galvojo kaip apie pasirengimą nemirtingumui. Treti pasitenkindavo žemiškesniais tikslais – džiaugtis visomis savo juslėmis. Dar kiti – o tai šiandien pasakytina apie daugelį – gyvenimo tikslu laikė pasiekimus – materialinio turto, statuso, žinių, valdžios įgijimą. Kai kas savuoju tikslu padarė visišką ir pasiaukojamą tarnystę išoriniams dalykams, tokiems kaip krikščionybė ar komunizmas. Hitlerio tikslas buvo tapti aukščiausios rasės, kuri visus valdytų, lyderiu. Visiška priešingybė yra daugelis Rytų šalių gyventojų, kurie siekia pašalinti visus asmeninius troškimus, išsiugdyti aukščiausio laipsnio savęs kontrolę. Miniu šiuos labai įvairius pasirinkimus tam, kad parodyčiau kai kuriuos tų labai skirtingų tikslų, dėl kurių gyvena žmonės, ir įtikinčiau, kad iš tiesų jų gali būti daugybė.

Reikšmingame paskutiniame savo darbe Charlesas Morrisas objektyviai tyrė tuos gyvenimo kelius, kuriems teikė pirmenybę šešių šalių – Indijos, Kinijos, Japonijos, Jungtinių Valstijų, Kanados ir

Norvegijos – studentai (5). Kaip ir buvo galima tikėtis, jis parodė, kad šių nacionalinių grupių tikslai gerokai skiriasi. Panaudodamas faktorinę duomenų analizę, tyrėjas bandė atskleisti esmines vertybes, kurios galėjo turėti įtakos daugybei specifinių individualių pasirinkimų. Nesileisdami į atliktos analizės detales, galėtume pažvelgti į atskleistus penkis matmenis, kurie įvairiais jų teigiamų ir neigiamų veiksnių deriniais, atrodo, lemia individualų pasirinkimą.

Pirmasis vertybių matmuo susijęs su tuo, kad asmuo teikia pirmenybę atsakingai, moraliai, saikingai gyvenimo pozicijai, vertindamas ir išsaugodamas savo pasiekimus.

Antrasis pabrėžia žavėjimąsi ryžtinga veikla, įveikiant kliūtis. Jis apima pasitikėjimą, kuris skatina imtis pokyčių, tiek sprendžiant asmenines ar visuomenės problemas, tiek įveikiant gamtos kliūtis.

Trečiasis matmuo atskleidžia autonomiško vidinio gyvenimo, kuriam būdinga įvairi ir pakili savimonė, vertingumą. Siekiant įsijausti ir suprasti save ir kitus atsisakoma valdyti kitus asmenis ir daiktus.

Ketvirtasis esminis matmuo vertina jautrumą žmonėms ir gamtai. Įkvėpimą teikia išorinis šaltinis, ir asmuo gyvena bei vystosi jautriai jam atsiduodamas.

Penktasis ir paskutinis matmuo pabrėžia jutiminį pasitenkinimą ir džiaugsmą. Vertinami paprasti gyvenimo džiaugsmai, atsidavimas akimirkai, nekeliantis įtampos atvirumas gyvenimui.

Tai reikšmingas tyrimas, vienas pirmųjų objektyviai įvertinęs atsakymus, kuriais įvairiose kultūrose atsakoma į klausimą kokia gyvenimo paskirtis. Jis papildė mūsų žinias apie tai, padėjo nustatyti kai kuriuos esminius matmenis, į kuriuos atsižvelgus priimami sprendimai. Kalbėdamas apie šiuos matmenis Morrisas teigia: „Tarsi skirtingų kultūrų asmenys turėtų penkis pagrindinius muzikinės gamos garsus, iš kurių komponuotų skirtingas melodijas“ (5, p.185).

**Kitas požiūris**

Tačiau aš šiuo tyrimu esu truputį nusivylęs. Nė vienas iš „gyvenimo kelių“, kuriuos pateikdavo Morrisas studentams kaip galimus pasirinkimus, nė viena iš atskleistų dimensijų neapima to gyvenimo tikslo, kuris atsiskleidžia man dirbant su klientais. Stebėdamas asmenis, kurie per terapines valandas siekia atrasti savo gyvenimo kelius, pastebiu atsiskleidžiantį bendrą vaizdą, kurio negali aprėpti nė vienas iš Morriso aprašytų matmenų.

Šį gyvenimo tikslą, kuris atsiskleidžia mano santykiuose su

klientais, geriausiai galėčiau išreikšti Søreno Kierkegaardo žodžiais: „Būti tuo aš, kuriuo asmuo iš tikrųjų yra" (3, p. 29). Gana aiškiai suprantu, kad tai gali atrodyti absurdiškai paprasta. Būti tuo, kuo esi, greičiau primena teiginį apie akivaizdų faktą, o ne apie tikslą. Ką tai reiškia? Kas turima omenyje? Šioms temoms noriu skirti likusią savo pastabų dalį. Pradėdamas pasakysiu, kad tai gali reikšti kelis keistus dalykus. Remdamasis darbo su klientais patyrimu, taip pat analizuodamas save atskleidžiau tokį požiūrį, kuris prieš dešimt ar penkiolika metų man pačiam būtų buvęs visiškai svetimas. Todėl tikiuosi, kad jūs priimsite šias idėjas kritiškai ir tiek, kiek jos atsilieps į jūsų pačių patirtį.

## KKIENTŲ PASIRENKAMOS KRYPTYS

Kažin, ar man pavyks atskleisti ir paaiškinti kryptis ir tendencijas, kurias matau dirbdamas su klientais. Savo santykiuose su šiais individais aš kėliau tikslą sukurti aplinką, kurioje būtų tiek saugumo, šilumos, empatinio supratimo, kiek aš nuoširdžiai jaučiuosi galįs duoti. Man neatrodė vertinga ar naudinga kištis į kliento išgyvenimus su diagnostiniais ar interpretuojančiais paaiškinimais, su pasiūlymais ar nurodymais. Todėl tendencijos, kurias matau, mano galva, kyla iš paties kliento, o ne sklinda iš manęs.*

### Tolyn nuo fasadų

Pirmiausia pastebiu, kad paprastai klientas, dvejodamas ir būgštaudamas, siekia pasitraukti nuo to Aš, kuriuo jis *nėra*. Kitaip tariant, net jeigu būtų neįmanoma suprasti, kur link klientas galėtų judėti, jis juda tolyn nuo kažko. Ir, žinoma, darydamas tai, jis pradeda nustatyti, nors ir negatyviai, kas jis *yra*.

Iš pradžių tai gali būti paprasta baimė atskleisti save. Pavyzdžiui, aštuoniolikmetis vaikinas viename pirmųjų pokalbių sako: „Žinau, kad nesu toks kietas, ir bijau, kad jie gali tai suprasti. Todėl taip elgiuosi... Vieną dieną jie supras, kad nesu toks kietas. Aš tiesiog

* Tačiau aš negaliu užsimerkti prieš galimybę, kad kas nors pajėgtų įrodyti, jog tendencijos, kurias ketinu aprašyti, galėjo kaip nors subtiliai arba šiek tiek būti mano sukeltos. Aš jas aprašau kaip kylančias saugioje aplinkoje esančiam klientui, nes tai atrodo labiausiai tikėtinu paaiškinimu.

stengiuosi kiek įmanoma atitolinti tą dieną... Jei jūs pažintumėte mane taip, kaip aš save pažįstu – *(Pauzė)* Neketinu jums pasakoti, ką iš tikrųjų manau apie tai, koks esu. Yra tik viena tema, apie kurią nenoriu kalbėti, o būtent ši... Jūsų nuomonė apie mane nepagerės, jeigu sužinosite, ką aš galvoju apie save".

Bus aišku, kad baimės atskleidimas yra dalis to, kuo jis yra. Užuot *buvęs* fasadu, tarsi fasadas būtų *jis pats*, jis priartėja prie buvimo *savimi*, o būtent buvimo išgąsdintu žmogumi, kuris slepiasi už fasado, nes laiko save pernelyg bjauriu, kad galėtų būti matomas.

**Tolyn nuo „privalėjimų"**

Kita panaši tendencija akivaizdžiai pasireiškia, kai klientas tolsta nuo prikausčiusio jo dėmesį vaizdinio, koks jis turėtų būti. Kai kuriuos individus yra taip stipriai paveikusi savo tėvų perimta nuomonė „aš turėčiau būti geras" arba „aš turiu būti geras", kad tik stipriai stengiantis jiems pavyksta atitolti nuo šio tikslo. Taip viena jauna moteris, pasakodama apie jos netenkinančius santykius su tėvu, pradžioje pasako, kad labai troško jo meilės: „Galvodama apie visą šį savo nusistatymą tėvo atžvilgiu manau, kad iš *tikrųjų* aš labai troškau gerų santykių su juo... Aš troškau, kad jis rūpintųsi manimi, ir vis dėlto nesugebėjau gauti tai, ko norėjau". Ji visada jautė, kad turi patenkinti visus jo reikalavimus ir lūkesčius, bet tai buvo, pasak jos, tiesiog per daug, nes, patenkinus vieną, kyla kitas, ir dar kitas, ir dar, ir ji niekada jų visų nepatenkina. Tai tiesiog vienas nesibaigiantis reikalavimas. Jai atrodo, kad ji tapo panaši į savo motiną, nuolankią ir nuolaidžią, nuolat siekiančią patenkinti tėvo reikalavimus. „O iš tikrųjų aš nenoriu būti tokiu žmogumi. Aš pamačiau, kad tai nėra geras gyvenimo būdas. Manau, kad manyje glūdi įsitikinimas, jog jūs *turite* taip gyventi, jeigu norite, kad apie jus daug galvotų ir jus mylėtų. Ir vis dėlto kas gi *norės* mylėti tą, kuris neturi savo nuomonės?" Konsultantas įsiterpė: „Kas iš tikrųjų mylėtų durų kilimėlį?" Ji tęsė: „Bent jau aš nenorėčiau būti mylima tokio žmogaus, kuris mylėtų durų kilimėlį".

Taigi nors šie žodžiai nieko nepasako apie jos Aš, kurio link ji galėtų judėti, nuovargis ir panieka, skambantys jos balse ir teiginiuose, neleidžia abejoti tuo, kad ji tolsta nuo tokios savęs, kuri *turi* būti gera, kuri *turi* būti paklusni.

Neįtikėtinai daug žmonių pastebi, kad jie jautėsi priversti laikyti save blogais ir kad būtent nuo tokios nuomonės apie save tolsta.

Vienas jaunas vyras tai labai aiškiai parodo. Jis sako: „Nežinau, iš kur manyje atsirado ši nuomonė, kad yra *teisinga* jausti dėl savęs gėdą. Aš tiesiog *privalėjau* gėdytis savęs... Tai buvo pasaulis, kuriame pats tinkamiausias jausmas buvo gėda dėl savęs... Jeigu tu esi tas, kurį labai smarkiai kritikuoja, tai spėju, kad vienintelis būdas nors truputį išsaugoti savigarbą – jausti gėdą dėl tos dalies, kuri yra smerkiama... Tačiau dabar griežtai atsisakau veikti, vadovaudamasis senuoju požiūriu... Tarsi būčiau įtikėjęs, kad kažkas pasakė: „Tu *privalėsi* gyventi, jausdamas *gėdą* dėl savęs – taigi *būk* toks!" Tikėjau tuo labai ilgai sakydamas „Gerai, aš toks esu." O dabar stoviu priešais tą kažką, sakydamas jam: „Man nerūpi, *ką* tu sakai. Aš *nesirengiu* gėdytis savęs!" Jis akivaizdžiai atsisako savo požiūrio, kad yra gėdingas ir blogas.

**Tolyn nuo lūkesčių tenkinimo**

Kiti klientai pamato, kad jie tolsta nuo kultūros lūkesčių, kokiais jiems reikėtų būti. Pavyzdžiui, Whyte savo naujojoje knygoje įtaigiai parodė, kad mūsų šiuolaikinėje industrinėje kultūroje egzistuoja nepaprastai stiprus spaudimas, verčiantis įgyti savybių, kurių tikimasi iš „organizacijos žmogaus". Tokiu būdu asmuo turėtų tapti visaverčiu grupės nariu, turėtų pritaikyti savo individualybę grupės poreikiams, tapti „visapusišku žmogumi, galinčiu valdyti kitus visapusiškus žmones".

Neseniai baigtame šios šalies studentų vertybių tyrime Jacobas apibendrina savo atradimus sakydamas: „Pagrindinis viską apimantis aukštojo mokslo poveikis studentų vertybėms pasireiškia Amerikos bendruomenėje ugdant bendrosios standartų ir nuostatų visumos, būdingos koledžų auklėtiniams ir auklėtinėms, pripažinimą. Koledžo patirtis *socializuoja* individą, atnaujina, šlifuoja, „sukerpa" jo vertybes taip, kad jis galėtų patogiai papildyti Amerikos koledžų absolventų gretas" (1, p. 6).

Lygindamas su šiuo reikalavimu paklusti matau, kad tada, kai klientai yra laisvi būti taip, kaip nori, jie linksta priešintis ir abejoti organizacijos, koledžo ar kultūros siekimu suteikti jiems kokią nors konkrečią formą. Vienas mano klientų su įkarščiu sako: „Aš labai ilgai stengiausi gyventi vadovaudamasis tuo, kas buvo prasminga kitiems žmonėms, ir kas, tiesą sakant, *visiškai* jokios prasmės neturėjo man pačiam. Tam tikra prasme jaučiausi esąs daug *daugiau* nei tai." Taigi jis kaip ir kiti linkęs nebūti tuo, ko iš jo tikimasi.

**Tolyn nuo noro įtikti kitiems**

Pastebėjau, kad daugelis individų susiformavo stengdamiesi įtikti kitiems, bet vėlgi, būdami laisvi, jie tolsta nuo buvimo tokiu asmeniu. Pavyzdžiui, vienas profesionalus darbuotojas, žvelgdamas atgal į procesą, kurį išgyveno, baigiantis terapijai, rašo: „Pagaliau pajutau, kad tiesiog *turėjau* pradėti daryti tai, ką *norėjau* daryti, o ne tai, ką galvojau, kad *turėčiau* daryti, ir nepaisydamas to, ką kiti žmonės galvojo, kad *turėčiau* daryti". Mano gyvenimas visiškai pasikeitė. Man visada atrodė, kad *turiu* daryti tai, ko kiti tikisi iš manęs, ar dar daugiau, kad patikčiau kitiems. Velniop visa tai! Nuo šiol ketinu tiesiog būti savimi – turtingu ar vargšu, racionaliu ar iracionaliu, logišku ar nelogišku, įžymiu ar niekam nežinomu žmogumi. Todėl ačiū, kad dalyvavote ir padėjote man iš naujo atrasti Shakespeare'ą: „Savajam *Aš* būk ištikimas".

Todėl galima būtų sakyti, kad klientai formuluoja savo tikslus tam tikru neigiamu būdu, laisvuose, saugiuose ir supratimo kupinuose santykiuose atrasdami tas kryptis, kuriomis jie *nenori* judėti. Jie linkę neslėpti savęs ir jausmų nuo savęs pačių arba net nuo kitų jiems svarbių asmenų. Jie nenori būti tuo, kuo „privaloma" būti, ir nesvarbu, šį imperatyvą teigia tėvai ar kultūra, nesvarbu, jis formuluojamas teigiamai ar neigiamai. Jie nenori suteikti sau ir savo elgesiui tokios formos, kuri paprasčiausiai patenkintų kitus. Kitaip sakant, jie renkasi nebūti tuo, kas dirbtina, primesta, tuo, kas nulemta išorės. Jie supranta, kad nevertina tokių tikslų ar uždavinių, net jeigu ir gyveno vadovaudamiesi jais visą savo ligšiolinį gyvenimą.

**Savarankiškumo link**

Tačiau ką pozityvaus turi šių klientų patirtis? Pamėginsiu aprašyti kelis aspektus, būdingus toms kryptims, kuriomis klientai juda.

Pirmiausia klientas juda autonomijos link. Pamažu klientas renkasi tikslus, kurių *jis pats* nori siekti. Jis tampa atsakingas už save. Jis nusprendžia, kokios veiklos ir kokie elgesio būdai jam prasmingi, kokie – ne. Šią savarankiškumo tendenciją, manau, atskleidė mano pateikti pavyzdžiai.

Nenorėčiau, kad manytumėte, jog kad mano klientai vystosi šia linkme nerūpestingai ir pasitikėdami savimi. Tikrai ne. Laisvė būti savimi pačiu yra bauginamai atsakinga laisvė, ir individas juda jos link atsargiai, nedrąsiai ir iš pradžių beveik visiškai nepasitikėdamas savimi.

Taip pat nenorėčiau, kad manytumėte, jog renkamasi visada pagrįstai. Būti atsakingai savarankiškam reiškia rinktis ir mokytis iš padarinių. Taip klientai pamato, kad šis patyrimas ir išblaivo, ir jaudina. Vienas klientas sakė: „Jaučiuosi išgąsdintas, pažeidžiamas, stokojantis paramos, bet kartu jaučiu ir jausmų antplūdį, jėgą ar stiprybę". Tai įprastinė kliento reakcija, kai jis pradeda pats valdyti savo gyvenimą ir elgesį.

**Siekio būti procesu link**

Antrąjį pastebėjimą sunku atskleisti, nes tam nėra tinkamų žodžių. Klientai juda link atviresnio buvimo procesu, tėkme, kitimu. Jie nesutrinka matydami, kad keičiantis dienoms būna skirtingi, kad ne visada jaučia tuos pačius jausmus konkrečiai patirčiai ar žmogui, kad jie patys ne visada būna nuoseklūs. Jie kaitoje, ir jaučia daugiau pasitenkinimo būdami šioje tekančioje srovėje. Jie mažiau ima siekti apibendrinimų ir galutinių rezultatų.

Vienas klientas sako: „Vyruti, reikalai tikrai keičiasi, jei aš daugiau nebegaliu numatyti savo elgesio čia. Anksčiau aš galėjau tai. Dabar nebežinau, ką toliau aš sakysiu. Žmogau, tai toks jausmas... Tiesiog stebiuosi, kad pasakiau tai... Kiekvieną kartą pamatau kažką nauja. Nuotykių kelionė, štai kas tai yra... į tai, kas nepažinta... Man tai pradeda patikti, džiaugiuosi tuo, netgi visais tais senais neigiamais dalykais". Jis pradeda vertinti save kaip tekantį procesą, iš pradžių terapinės valandos metu, o vėliau pastebėdamas, kad tai galioja ir jo gyvenime. Negaliu susilaikyti nepriminęs, kaip Kierkegaardas apibūdina individą, kuris iš tikro yra, iš tikrųjų egzistuojantį asmenį: „Esantis asmuo nuolat yra tapimo procese... ir visą savo mąstymą verčia į proceso kalbą. (Jam) yra taip... kaip rašytojui ir jo stiliui; nes tik tas turi stilių, kuris niekada nieko nepabaigia, bet drumsčia kalbos vandenis kiekvieną kartą pradėdamas rašyti, ir pats paprasčiausias posakis jam įgyja netikėtą naują prasmę" (2, p. 79). Manau, tai puikiai tinka krypčiai, kuria juda klientai siekdami tapti atsirandančių galimybių procesu, o ne tam tikru nekintančiu tikslu.

**Buvimo įvairove link**

Tai apima ir proceso įvairovę. Galbūt čia pagelbės pavyzdys. Vienas mūsų konsultantas, kuriam psichoterapija labai padėjo, neseniai atėjo pas mane aptarti savo santykių su sunkių ir rimtų sutrikimų turinčiu klientu. Mane sudomino tai, kad jis neketino aptarti kliento

reikalų, išskyrus pačią trumpiausią informaciją apie jį. Labiausiai jis norėjo įsitikinti tuo, ar būdamas su tuo klientu suvokia savo paties jausmų įvairovę: šiltus jausmus klientui, kartais kylantį pasimetimą ir susierzinimą, jautrią pagarbą klientui dėl gaunamos socialinės pašalpos, nemažą baimę dėl to, kad klientas gali tapti psichotiškas, susirūpinimą tuo, ką pagalvos kiti, jei šis atvejis baigsis ne itin gerai. Supratau, kad pagrindinė jo nuostata buvo tokia: jei bendraudamas su klientu jis galėtų *būti*, visiškai atvirai ir aiškiai atskleisti visus savo sudėtingus, kintančius ir kartais prieštaringus jausmus, viskas vyktų gerai. Tačiau jeigu jis pripažins tik dalį savųjų jausmų, o iš dalies dengsis ar ginsis, tai, jis buvo tuo įsitikinęs, santykiai nebus geri. Pastebėjau, kad šis troškimas kiekvieną akimirką būti *visu* savimi – turtingu ir sudėtingu, nieko neslepiančiu nuo savęs ir nieko savyje nebijančiu – yra siekimas, bendras visiems klientams, kurie padarė pažangą terapijoje. Nebūtina sakyti, kad šis tikslas yra sunkiai pasiekiamas, o absoliučia prasme ir visai neįmanomas. Ir vis dėlto viena akivaizdžiausių daugumos klientų krypčių yra judėjimas siekio tapti nuolat kintančiu link.

**Atvirumo patyrimui link**

„Būti tuo aš, kuriuo asmuo iš tiesų yra, apima dar ir kitus komponentus. Vienas, kuris galbūt jau buvo numanomas, yra individo siekimas gyventi taip, kad santykis su savo paties patyrimu būtų atviras, draugiškas ir artimas. Tai nelengvai pasiekiama. Dažnai, pradžioje pajutęs kokį nors naują savo aspektą, asmuo jį atmeta. Tik pripažindamas tą lig šiolei neigtą savo aspektą, jis gali priimti jį kaip savo dalį. Vienas klientas, išgyvenęs savęs kaip priklausomo mažo berniuko būseną šokiruotas pasakė: „Tai emocija, kurios niekada aiškiai nesuvokiau — toks niekada nebuvau". Jis negali toleruoti savo vaikiškų jausmų. Bet palaipsniui pradeda juos pripažinti ir laikyti savo dalimi, gyventi arti jų ir juose tada, kai jie pasireiškia.

Kitas jaunas vyras, turintis stiprų mikčiojimo sutrikimą, baigiantis terapijai, leidžia išsiveržti kai kuriems užgniaužtiems jausmams. Jis sako: „Vaikine, tai buvo siaubinga kova. Aš niekad anksčiau šito nesuprasdavau. Spėju, kad būtų buvę pernelyg skausminga pasiekti tokių aukštumų. Manau, tik dabar pradedu šitai jausti. O, *siaubingas* skausmas... Kalbėti buvo *siaubinga*. Turiu omenyje, norėdavau kalbėti, o po to nebenorėdavau... Aš jaučiu – manau, aš žinau – tai akivaizdi įtampa – siaubinga įtampa – *stresas*, tai tinkamiausias žodis, tiesiog

patirdavau didžiulį *stresą*. Tik dabar pradedu jį *jausti* po visų šitų kartu su juo gyventų metų... tai siaubinga. Man ir dabar sunku kvėpuoti, mano visas vidus tiesiog užgniaužtas, *įtemptas*... Tiesiog jaučiuosi lyg *sugniuždytas*. *(Jis pravirksta)* Niekada šito nesupratau, niekada nežinojau". (6) Čia jis atveria savo vidinius jausmus, kurie jam aiškiai nenauji, bet kurių iki šiol niekada nepajėgdavo iki galo išgyventi. Dabar, galėdamas leisti sau juos jausti, pamatys, kad jie ne tokie siaubingi, ir pajėgs gyventi būdamas arčiau jų.

Pamažu klientai suvokia, kad išgyvenimai yra draugiškas šaltinis, o ne gąsdinantis priešas. Taigi aš galvoju apie vieną klientą, kuris, baigiantis terapijai, svarstydamas aptariamą temą, padėdavo galvą ant rankų ir sakydavo: „Na, ir *ką* gi aš dabar jaučiu? Noriu priartėti prie to. Noriu suprasti, kas gi tai yra." Tuomet jis tyliai ir kantriai laukdavo, kol galės atpažinti aiškų jame kylančių jausmų aromatą. Aš dažnai jaučiu, kad klientas stengiasi įsiklausyti į save, išgirsti pranešimus ir prasmes, kurias jam atskleidžia jo paties fiziologinės reakcijos. Jis jau tiek nebebijo to, ką galėtų aptikti. Jis pradeda suprasti, kad jo paties vidinės reakcijos ir potyriai, jo jutimai ir vidaus organų pranešimai yra draugiški. Jis pajunta norą labiau su jais suartėti, o ne atsiriboti nuo jų.

Maslow, tirdamas žmones, kuriuos laikė save aktualizuojančiais, pastebėjo tuos pačius bruožus. Kalbėdamas apie šiuos žmones jis sako: „Lengvas jų įsiskverbimas į tikrovę, jų priartėjimas prie gyvūnams ir vaikams būdingo tikrovės priėmimo, apima ir aukštesnį jų pačių impulsų, troškimų, nuomonių ir apskritai subjektyvių reakcijų įsisąmoninimą" (4, p. 210).

Šis didesnis atvirumas tam, kas vyksta viduje, susijęs su panašiu atvirumu išorės potyriams. Pasak Maslow, „aktualizavę save žmonės turi nuostabų gebėjimą nuolat žavėtis pagrindinėmis gyvenimo gėrybėmis, naujai ir paprastai, su pagarbia baime, džiaugsmu, nuostaba ir net ekstaze, nepaisydami to, kad šie išgyvenimai kitiems žmonėms atrodo nuvalkioti". Taip tyrėjas galėjo kalbėti ir apie klientus, kuriuos aš pažinojau.

### Siekis priimti kitus

Bendras atvirumas vidiniam ir išoriniam patyrimui yra artimai susijęs ir su atvirumu kitiems asmenims bei su jų priėmimu. Klientas, priimdamas savo patyrimą, išmoksta priimti ir kitų patyrimą. Jis vertina ir priima tiek savo paties, tiek kitų patyrimą tokį, koks jis yra.

Apie save aktualizuojančius asmenis Maslow sako: „Jie nesiskundžia nei dėl to, kad vanduo šlapias, nei dėl to, kad akmenys yra kieti... Kaip vaikas žvelgia į pasaulį plačiai atmerktomis, nekritiškomis, naiviomis akimis, tiesiog pastebėdamas ir stebėdamas tai, ką mato, neprieštaraudamas, nereikalaudamas, kad būtų kitaip, taip ir save aktualizavę asmenys žvelgia į žmogišką savo ir kitų prigimtį " (4, p. 207). Šią nuostatą priimti tai, kas yra, terapijos metu man atskleidė klientai.

**Pasitikėjimo savimi link**

Šį elgesio būdą, kuris būdingas kiekvienam klientui, dar galima būtų apbūdinti pasakius, kad klientas vis labiau pasitiki savimi ir vertina save kaip vyksmą. Stebėdamas savo klientus ėmiau geriau suprasti kūrybiškus žmones. El Grekas, pavyzdžiui, žvelgdamas į kai kuriuos savo ankstyvuosius darbus, turėjo suprasti, kad „geri dailininkai taip netapo". Tačiau vis dėlto jis kliovėsi gyvenimiškąja savo patirtimi, savuoju vyksmu tiek, kad galėtų tęsti atskleisdamas savo unikalųjį pasaulio matymą. Arba kitoje kūrybinės veiklos srityje Ernestas Hemingway'us tikrai suprato, kad „geri rašytojai taip nerašo". Bet, laimei, jis siekė tapti Hemingway'umi, tapti savimi, o ne atitikti kieno nors gero rašytojo sampratą. Einsteinas, regis, buvo visiškai pamiršęs, kad geri fizikai negalvoja taip kaip jis. Užuot pasitraukęs, nes neturėjo adekvataus akademinio fizikos pasirengimo, jis tiesiog siekė tapti Einsteinu, apmąstyti savo paties mintis, būti autentišku savimi taip, kaip pajėgė. Šis reiškinys būdingas ne tik menininkui ar genijui. Nuolat matydavau, kaip mano klientai, paprasti žmonės, tapdavo kūrybiški įvairiose veiklos srityse, kaip jie išsiugdydavo didesnį pasitikėjimą tais procesais, kurie vyko juose pačiuose, ir išdrįsdavo jausti savo pačių jausmus, gyventi tomis vertybėmis, kurias atrasdavo, ir išreikšti save tik jiems būdingais būdais.

**Pagrindinė kryptis**

Kažin ar man pavyks glausčiau pasakyti, kas sudaro šį vyksmą, kurį regiu klientuose ir kurį mėginau aprašyti. Regis, jis reiškia, kad individas, žinodamas ir priimdamas tai, siekia *būti* procesu, kuriuo jis savo prigimtyje iš tiesų yra. Jis vengia būti tuo, kuo nėra, vengia būti fasadu. Jis nesiekia būti kuo nors daugiau nei yra, jausdamas dėl to nesaugumo jausmą arba išpūstą gynybiškumą. Jis nesiekia būti kuo nors mažiau nei yra, jausdamas kaltės jausmą ar savęs nuvertinimą. Klientas vis labiau įsiklauso į savo fiziologinių ir emocinių

būsenų kerteles ir vis labiau siekia kuo tiksliau ir stipriau būti tuo savimi, kuriuo jis neabejotinai yra. Vienas klientas, pajutęs kur link juda, nustebęs ir nepasitikėdamas pokalbio metu paklausė savęs: „Manote, jeigu tikrai būsiu tuo, kuo jaučiuosi esąs, viskas bus gerai?“ Vėlesnis jo paties ir daugelio kitų klientų patyrimas duoda teigiamą atsakymą. Būti tuo, kuo iš tikrųjų yra – tai gyvenimo kelias, kurį jis, atrodo, labiausiai vertina, kai turi galimybę laisvai judėti kiekviena kryptimi. Tai nėra paprastas intelektinis vertybių pasirinkimas, jis geriausiai gali būti apibūdintas apgraibomis vykstančiais, nedrąsiais, netiksliais poelgiais, kurių dėka asmuo tyrinėdamas juda link to, kuo nori būti.

## KELI NESUSIPRATIMAI

Daugeliui žmonių gyvenimo kelias, apie kurį mėginau papasakoti, tikrai pasirodys netinkamiausias kelias. Tiek, kiek tai susiję su realiais vertybių skirtumais, tiek aš juos gerbiu. Tačiau pastebėjau, kad kartais tokios nuostatos susijosios su klaidingais įsitikinimais. Norėčiau, kiek pajėgsiu, juos išsklaidyti.

### Ar tai susiję su sąstingiu?

Kai kam atrodo, kad būti tuo, kuo esi, reiškia būti nekintančiam. Toks tikslas ar vertybė jiems yra statiškumo ir nekintamumo sinonimai. Nieko negalėtų būti klaidingesnio. Būti tuo, kuo esi, reiškia visiškai pasinerti į buvimą procesu. Kaita skatinama, galbūt net maksimaliai, kai asmuo pasirengęs būti tuo, kuo iš tikrųjų yra. Iš tiesų asmuo, kuris neigia savo jausmus ir reakcijas, dažnai yra tas, kuris linkęs ieškoti terapijos. Metų metais jis bandė pasikeisti, tačiau įsitikino, kad jam nepatinkantis elgesys nekinta. Tik tada, kai jis pajėgia tapti savimi, pajėgia priimti tai, ką savyje neigė, atsiranda galimybė keistis.

### Ar tai reiškia būti blogam?

Dar dažnesnė reakcija į mano aprašytąjį gyvenimo būdą yra tokia: būti tuo, kuo iš tikrųjų esi – reikštų būti blogam, nuodėmingam, nevaldomam, destruktyviam. Tai reikštų paleisti į pasaulį kažkokią pabaisą. Šis požiūris man labai gerai pažįstamas, nes jis buvo būdingas beveik kiekvienam mano klientui. „Jeigu aš išdrįsčiau leisti laisvai lietis manyje susitvenkusiems jausmams, jei man atsitiktinai tektų gyventi šiais jausmais, tai būtų katastrofa“. Tokia nuostata, kuri

pasakoma arba ne, vadovaujasi beveik kiekvienas klientas, pradėdamas išgyventi nežinomus savo asmenybės aspektus. Tačiau visa jo patirties terapijos metu raida prieštarauja šiai baimei. Jis pamato, kad pamažu gali tapti savuoju pykčiu, jeigu pyktis yra tikroji reakcija, ir kad toks priimtas ar atviras pyktis nėra destruktyvus. Klientas suvokia, kad gali būti savąja baime, bet, sąmoningai būdamas ja, neištirpsta joje. Jis atranda, kad gali savęs gailėtis, ir tai nėra „blogai". Klientas gali jaustis ir būti savuoju seksualumu, „tingumu", priešiškumu, ir nieko neatsitinka. Priežastis gali būti ta, jog tada, kai klientas leidžia savo jausmams tekėti, jie užima tinkamas jiems vietas bendrojoje jausmų darnoje. Asmuo aptinka, kad turi kitų jausmų, su kuriais šie susipina sudarydami pusiausvyrą. Jis jaučiasi mylintis, švelnus, dėmesingas, bendradarbiaujantis, lygiai kaip ir neapkenčiantis, geidulingas ar piktas. Jis jaučia susidomėjimą, entuziazmą ir smalsumą, taip pat tingumą ar apatiją. Jis jaučiasi esąs narsus ir kartu rizikuojantis bei bijantis. Kai asmuo gyvena nesišalindamas ir priimdamas jausmus jų sudėtingumą, pasireiškia kūrybine darna, o ne nekontroliuojamu blogiu.

Kartais žmonės išsako šį susirūpinimą sakydami, kad jeigu asmuo būtų tuo, kuo jis iš tikrųjų yra, jis išlaisvintų jame tūnantį žvėrį. Man tai kelia šypseną, nes manau, kad mes turėtume atidžiau įsižiūrėti į žvėris. Liūtas dažnai laikomas „plėšrūno" simboliu. O ką jis? Kol žmonės nėra sugadinę jo artimai bendraudami su juo, jis turi daug mano čia aprašytų bruožų. Žinoma, būdamas alkanas, jis žudo, tačiau nei smarkiai siautėja žudydamas, nei persiėda. Jis išsaugo dailesnę figūrą nei kai kurie iš mūsų. Kūdikystėje jis bejėgis ir priklausomas, bet augdamas tampa vis labiau nepriklausomas. Jis nesilaiko įsitvėręs priklausomybės. Kūdikystėje jis savanaudis ir egocentriškas, bet suaugęs bendradarbiauja, maitina, globoja bei gina savo vaikus. Jis patenkina savo lytinį potraukį, bet tai nereiškia, kad jis kelia laukines ir gašlias orgijas. Įvairūs jo siekimai ir impulsai yra harmoningi. Jis pačia tikriausia prasme yra teigiamas ir vertas pasitikėjimo *felis leo* giminės atstovas. Ir aš noriu įtikinti tuo, kad jeigu asmuo yra tikrai unikalus žmonių giminės atstovas, šitai neturėtų kelti siaubo. Priešingai, tai reiškia, kad asmuo atvirai išgyvena sudėtingą buvimo pačia jautriausia, nesavanaudiškiausia ir kūrybiškiausia būtybe šioje planetoje procesą. Mano patirtis rodo, kad visiškas buvimas savimi kaip unikalia žmogiškąja būtybe nėra tas procesas, kuris galėtų būti vadinamas blogu. Tinkamesni galėtų

būti žodžiai, kad šis procesas teigiamas, konstruktyvus, realistiškas arba vertas pasitikėjimo.

## VISUOMENINIAI PADARINIAI

Atsigręžkime akimirkai į to gyvenimo kelio, kurį mėginau aprašyti, kai kuriuos padarinius visuomenei. Aš pateikiau jį kaip kryptį, kuri gali būti labai prasminga individams. Ar ji turi, ar gali turėti kokią nors prasmę ar reikšmę grupėms arba organizacijoms? Ar galėtų šią kryptį pasirinkti ir turėti naudos profesinė sąjunga, religinė bendruomenė, industrinė korporacija, universitetas, tauta? Man regis, tai galėtų būti įmanoma. Pažvelkime, pavyzdžiui, į mūsų pačių šalies elgseną užsienio politikos srityje. Jeigu mes įsiklausysime į mūsų vadovų pastarųjų kelerių metų pareiškimus ir paskaitysime dokumentus, pastebėsime, kad mūsų diplomatija visada vadovaujasi aukštais moraliniais tikslais, kad ji visada tęsia mūsų anksčiau vykdytą politiką, kad joje nėra jokių savanaudiškų siekimų ir kad ji niekada neklydo vertindama ir priimdama sprendimus. Jūs tikriausiai sutiksite su manimi, kad jeigu mes išgirstume taip kalbant individą, iš karto suprastume, kad tai tik apgaulinga išorė ir kad tokie pareiškimai negali atspindėti realių jame vykstančių procesų.

Tarkime, akimirkai įsivaizduojame, kaip mes, būdami nacija, galėtume prisistatyti užsienio politikoje, jeigu atvirai, išmanydami ir pripažindami būtume tokie, kokie iš tikrųjų esame. Gerai nežinau, kokie esame, tačiau įtariu, kad jei mėgintume atskleisti save tokius, kokie esame, mūsų bendravimas su kitomis šalims turėtų panašių elementų.

Mes, kaip tauta, pamažu suprantame savo milžinišką galią ir ją lydinčias jėgą bei atsakomybę.

Mes priimame, šiek tiek neišmanėliškai ir negrabiai, jaučiančio atsakomybę pasaulio lyderio poziciją.

Mes darome daug klaidų. Dažnai esame nenuoseklūs.

Mes toli gražu nesame tobuli.

Mes esame labai išgąsdinti komunizmo – kitokio požiūrio į gyvenimą – galybės.

Mes nepaprastai varžomės su komunizmu ir jaučiame pyktį bei pažeminimą, kai rusai kurioje nors srityje mus pranoksta.

Mes turime kai kuriuos labai savanaudiškus interesus, susijusius su užsienio šalimis, pavyzdžiu galėtų būti Vidurio Rytų nafta.

Kita vertus, mes visai nenorime vadovauti tautoms.

Mes jaučiame sudėtingus ir prieštaringus jausmus dėl individų ir šalių laisvės, nepriklausomybės ir apsisprendimo: trokštame jų ir didžiuojamės tuo, kad praeityje rėmėme šias tendencijas, ir vis dėlto mus dažnai gąsdina tai, kur jos gali nuvesti.

Mes linkę vertinti ir gerbti kiekvieno asmens vertę ir orumą, tačiau kai mes išsigąstame, tolstame nuo šios krypties.

Įsivaizduokime, kad mūsų užsienio politika tokia atvira ir aiški. Mes mėgintume būti tokia tauta, kokia iš tikrųjų esame, su visu savo sudėtingumu ir net prieštaringumu. Kokie būtų padariniai? Manau, rezultatai primintų tuos, kuriuos patiria klientas, labiau būdamas tuo, kuo tikrai yra. Pažvelkime į kai kuriuos tikėtinus padarinius.

Mes jaustumės daug ramiau, nes neturėtume ką slėpti.

Mes galėtume iš karto sutelkti į dėmesį į problemos sprendimą, nešvaistydami savo energijos įrodymams, kad esame moralūs ar nuoseklūs.

Mes galėtume panaudoti visą savo kūrybinę vaizduotę, spręsdami problemą, o ne gindami save.

Mes galėtume atvirai siekti pažangos tiek savo savanaudiškų interesų srityje, tiek jautriai rūpindamiesi kitais, ir galėtume leisti šiems skirtingiems siekiams įgyti mums, kaip tautai, priimtiną pusiausvyrą.

Užimdami lyderio poziciją, galėtume laisvai keistis ir augti, nes mūsų nevaržytų nelanksčios nuomonės apie tai, kokiais esame tapę, kokiais privalome būti, kokiais turime tapti.

Mes pastebėtume, kad mažiau bijome, nes kiti būtų mažiau linkę įtarinėti, kas slypi po mūsų išore.

Savo pačių atvirumu mes skatintume kitų atvirumą ir realizmą.

Mes atrastume pasaulinių problemų sprendimus, nes derybose būtų vadovaujamasi realiais klausimais, o ne kaukėmis, kurias paprastai užsideda skirtingos pusės.

Trumpai tariant, šiuo fantastiniu pavyzdžiu mėginu įteigti mintį, kad tautos ir organizacijos galėtų patirti, kaip jau yra patyrę individai, tai, kad buvimas savimi yra labai turtingas patyrimas. Bandžiau įtikinti, kad šis požiūris yra filosofinio požiūrio į visą gyvenimą pradžia, kad jis yra daug daugiau už tendenciją, būdingą klientų patirčiai.

Pradėjau šią kalbą klausimu, kurį kiekvienas asmuo užduoda sau pačiam: koks mano gyvenimo tikslas, kokia jo paskirtis? Bandžiau jums papasakoti, ko išmokau iš savo klientų, kurie terapiniuose santykiuose, laisvuose nuo grėsmės ir nuolat besikeičiančiuose, savo gyvenimais iliustravo bendrąją kryptį ir tikslą.

Atkreipiau dėmesį į tai, kad klientai siekia judėti tolyn nuo savęs apgaulės, tolyn nuo buvimo tuo, ko tikisi kiti. Sakiau, kad klientui būdingas judėjimas – leisti sau laisvai būti tuo kintančiu, tekančiu procesu, kuriuo jis yra. Be to, jis juda draugiško atvirumo sau link – mokydamasis jautriai klausytis savęs. Tai reiškia, kad asmuo tampa sudėtingų jausmų ir reakcijų harmonija, užuot buvęs aiškiu ir paprastu rigidiškumu. Tai reiškia, kad jis juda savęs link kaip savojo „buvimo", pripažinimo, kad jis vis labiau priima ir kitus, įsiklausydamas ir juos suprasdamas. Jis vertina sudėtingus vidinius savo procesus ir pasitiki jais, kai jie sieks atsiskleisti. Jis kūrybiškai realistiškas ir realistiškai kūrybiškas. Asmuo suvokia, kad būti tokiu procesu reiškia maksimaliai paspartinti vidinės kaitos ir augimo tempą. Jis nuolat aptinka, kad būti savimi visiškai, nuolat keistis nereiškia būti blogam ar nekontroliuojamam. Priešingai, tai reiškia jausti didesnį pasididžiavimą tuo, kad esi jautrus, atviras, realistiškas, savarankiškas žmonių giminės atstovas, drąsiai ir išmoningai prisitaikantis prie sudėtingos kintančios situacijos. Tai reiškia, kad asmuo nuolat žingsnis po žingsnio žengia buvimo link tiek savo sąmone, tiek elgesiu, tuo, kuris dera su visomis organizmo reakcijomis. Kalbant labiau estetiška Kierkegaardo kalba, tai reiškia „būti tuo aš, kuriuo iš tikrųjų esi". Manau, kad aiškiai parodžiau, jog nei šia kryptimi lengva judėti, nei ji kada nors baigiasi. Tai besitęsiantis gyvenimo kelias.

Mėgindamas ištirti tokio požiūrio ribas, teigiau, kad ši kryptis nėra kelias, neišvengiamai apsiribojantis tik klientais, ieškančiais terapijos, arba tik siekiančiais atrasti gyvenimo prasmę individais. Šis kelias galėtų turėti tą pačią prasmę grupei, organizacijai arba tautai ir galėtų turėti tokius pačius naudingus padarinius.

Gerai suprantu, kad bendrais bruožais nusakytas gyvenimo kelias yra vertybinis pasirinkimas, kuris akivaizdžiai skiriasi nuo tikslų, kurie paprastai pasirenkami arba mėgdžiojami elgesiu. Vis dėlto kadangi jis būdingas individams, turintiems didesnę nei įprasta pasirinkimo laisvę, ir kadangi jis, regis, atskleidžia bendrą šiems individams tendenciją, pateikiu jį jums.

# LITERATŪRA

1. Jacob, P. E. *Changing Values in College*. New Haven: Hazen Foundation, 1956.

2. Kierkegaard, S. *Concluding Unscientific Postscript*. Princeton University Press, 1941.

3. Kierkegaard, S. *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press, 1941.

4. Maslow, A. H. *Motivation and Personality*. Harper and Bros., 1954.

5. Morris, C. W. *Varieties of Human Value*. University of Chicago Press, 1956.

6. Seeman, Julius. *The Case of Jim*. Nashville, Tennessee: Educational Testing Bureau, 1957.

7. Whyte, W. H., Jr. *The Organisation Man*. Simon & Schuster, 1956.

9 skyrius

# TERAPEUTO POŽIŪRIS Į GERĄ GYVENIMĄ: VISAVERTIŠKAI FUNKCIONUOJANTIS ASMUO

*Maždaug 1952 ar 1953 metais, kai vieną žiemą buvau pabėgęs į šiltesnius kraštus, parašiau straipsnį „Visavertiškai funkcionuojančio asmens samprata". Jame bandžiau išsamiai atskleisti asmens, kuris galėtų pasinaudoti terapija, jei ši būtų maksimaliai sėkminga, paveikslą. Mane truputį baugino tas kintantis, santykinis, susitelkęs į save asmuo, kuris turėjo būti logiškas terapijos proceso padarinys. Man rūpėjo du klausimai. Ar mano samprotavimai teisingi? Jeigu teisingi, tai ar šis asmuo yra toks, kokį aš vertinu? Ieškodamas galimybės apsvarstyti šias idėjas, vėliau išplatinau šimtus teksto kopijų tiems, kurie juo susidomėjo. Kai patikėjau straipsnio idėjų teisingumu, pasiūliau jį vienam pagrindinių psichologijos žurnalų. Redaktorius pranešė, kad išspausdins jį, bet, jo manymu, straipsniui reikėtų suteikti formą, daug labiau atitinkančią įprastą psichologinių publikacijų struktūrą. Jis siūlė pataisyti kai kuriuos esminius dalykus. Supratau, kad tokios formos, kokia jis parašytas, straipsnis greičiausiai nebus priimtinas psichologams, ir atsisakiau minties jį spausdinti. Nuo to laiko jis vis dar domina daugelį įvairiausių žmonių, dr. Hayakawa net parašė straipsnį apie šią koncepciją semantikų žurnale ETC. Todėl tai buvo vienas pirmųjų tekstų, kuriuos prisiminiau galvodamas apie šią knygą.*

*Tačiau perskaitęs straipsnį iš naujo pamačiau, kad per praėjusius metus daugelis pagrindinių temų ir idėjų jau aptartos ir tikriausiai geriau atskleistos kituose į šią knygą patekusiuose straipsniuose. Todėl šiek tiek dvejodamas vėl atidėjau jį į šalį ir čia pateikiu straipsnį apie savąją gero gyvenimo sampratą, straipsnį, kuriame kalbama apie visavertiškai funkcionuojantį asmenį ir kuris, tikiuos, atskleidžia esminius to straipsnio aspektus lakoniškiau ir lengviau. Vienintelė mano nuolaida praeičiai – straipsnio pavadinimo paantraštė.*

Mano požiūris į gerą prasmingą gyvenimą daugiausia grindžiamas patirtimi, įgyta dirbant su žmonėmis ir kuriant labai artimus ir intymius santykius, kurie vadinami psichoterapija. Taigi šis požiūris grindžiamas patyrimu, o tai gali gerokai skirtis nuo mokslinio arba filosofinio pagrindimo. Būdamas šalia sutrikimų ar rūpesčių turinčių žmonių ir vis matydamas jų siekius pakeisti gyvenimą, sužinojau, koks turėtų būti geras gyvenimas.

Norėčiau iš karto paaiškinti, kad šią patirtį įgijau dėl jau daugelį metų vystomos tam tikro psichoterapijos krypties teikiamo pranašumo. Labai tikėtina, kad visos terapijos kryptys savo esme yra panašios. Kadangi aš dabar mažiau nei kadaise esu tuo tikras, noriu paaiškinti, kad manasis patyrimas įgytas, manau, remiantis pačia efektyviausia terapijos kryptimi, vadinama į klientą orientuota terapija.

Labai glaustai atskleisiu, kokia būtų ši terapija, jeigu visais atžvilgiais ji vyktų optimaliai, nes manau, jog apie gerą gyvenimą daugiausiai sužinojau terapijos, kurioje įvykdavo daug pokyčių, patirties. Jei terapija būtų optimali, intensyvi ir ekstensyvi, tai reikštų, jog terapeutas ir klientas sugebėjo pasinerti į labai asmeniškus ir subjektyvius santykius, t. y. į tokius santykius, kai terapeutas žiūri į klientą ne kaip mokslininkas į tiriamą objektą, ne kaip gydytojas, ketinantis diagnozuoti ir gydyti, bet kaip asmuo į kitą asmenį. Tai reikštų, kad terapeutui klientas yra besąlygiškai vertingas asmuo, nesvarbu, kokios jis būsenos, kokie jo poelgiai ar jausmai. Taip pat tai bylotų apie tai, kad terapeutas yra nuoširdus, nesislepia už gynybinės užtvaros ir bendraudamas su klientu atskleidžia tuos jausmus, kuriuos organiškai jaučia, kad terapeutas leidžia sau suprasti klientą, kad jokie vidiniai barjerai netrukdo jam pajusti, kaip jaučiasi klientas kiekvieną jų bendravimo akimirką, ir kad jis gali atskleisti klientui šiek tiek savo empatinio supratimo. Terapeutas jaučiasi ramus, labai atvirai bendraudamas su klientu, nežinodamas, kur šie santykiai nuves, ir yra patenkintas tuo, kad kuria atmosferą, suteikiančią klientui didžiausią laisvę tapti savimi.

Ši optimali terapija klientui reikštų tai, kad jis tyrinėja vis keistesnius, mažiau pažįstamus, pavojingesnius savo jausmus tik tuo atveju, jeigu jis pamažu suvokia, kad yra besąlygiškai pripažįstamas. Taip jis susipažįsta su tais savo patyrimo elementais, kurių praeityje neįsileido į sąmonę kaip pernelyg grėsmingų, pernelyg žalojančių jo esmę. Klientas pamato, kad dalyvaudamas terapijoje šiuos jausmus išgyvena visiškai, taip, kad akimirkai *tampa* savo baime arba savuoju

pykčiu, arba savo švelnumu, arba savąja stiprybe, pasinerdamas į šiuos labai įvairius jausmus, išgyvendamas visas jų intensyvumo pakopas, jis atranda, kad išgyveno *save patį*, kad visi tie jausmai *yra* jis pats. Klientas pastebi, kad jo elgesys ima keistis konstruktyviai, atitikdamas naujai patiriamą Aš. Jis ima suprasti, kad jam nebereikia bijoti to, kas gali slypėti patyrime, kad gali laisvai priimti pastarąjį kaip dalį besivystančio ir kintančio Aš.

Šis labai glaustas vaizdas rodo, kur veda į klientą orientuota optimali terapija. Pateikiau jį čia tam, kad trumpai apibūdinčiau tą kontekstą, kuriame susiformavo mano pažiūros apie gerą gyvenimą.

**Neigiantis pastebėjimas**

Mėgindamas suprasti savo klientų išgyvenimus, pamažu padariau vieną neigiamą išvadą apie gerą gyvenimą. Man atrodo, kad geras gyvenimas nėra nekintama būsena, tai nėra palaimos, pasitenkinimo, nirvanos ar laimės būsena. Tai ne aplinkybės, prie kurių individas prisitaiko arba kuriomis realizuoja ar aktualizuoja save. Kalbant psichologijos terminais, tai nėra vidinių impulsų patenkinimo, įtampos sumažinimo ar homeostazės būsena.

Esu įsitikinęs, kad vartojant visus šiuos terminus turima omenyje, jog, pasiekus vieną ar kelias šias būsenas, pasiekiamas ir gyvenimo tikslas. Žinoma, daugeliui žmonių laimė arba prisitaikymas yra gero gyvenimo sinonimai. Ir socialinių mokslų atstovai dažnai yra kalbėję apie įtampos sumažinimą arba homeostazės ar pusiausvyros pasiekimą kaip apie būsenas, kurios sudaro gyvenimo tikslą.

Taigi stebėdamasis ir nerimaudamas aš suprantu, kad mano patyrimui nėra būdingas nė vienas šių apibrėžimų. Jei sutelkiu dėmesį į patirtį tų individų, kurie terapiniuose santykiuose pasiekė didžiausią pažangą ir kurie, pasibaigus terapijai, per praėjusius metus tebedaro realią pažangą ir artėja prie gero gyvenimo, matau, kad jų negalima tinkamai apibūdinti nė vienu šių terminų, reiškiančių nekintančią būtį. Esu tikras, kad jie pasijustų įžeisti, jei būtų pavadinti „prisitaikiusiais“ ir laikytų klaidingais tokius jų apibūdinimus kaip „laimingas“, „patenkintas“ ar net „aktualizavęsis“. Gerai juos pažindamas, visiškai netiksliu laikyčiau pasakymą, kad jų vidinė įtampa yra sumažėjusi arba kad jie yra homeostazės būsenos. Todėl esu priverstas paklausti savęs, ar galėčiau kaip nors apibendrinti jų atvejį, surasti gero gyvenimo apibrėžimą, kuris neprieštarautų mano stebimiems faktams. Matau, kad viskas ne taip paprasta, ir tolimesni mano teiginiai yra labai atsargūs.

**Teigiantis pastebėjimas**

Bandydamas keliais žodžiais aprašyti tai, ką laikau tiesa apie šiuos žmones, turiu pasakyti, kad tai bus panašu į šiuos teiginius:

Geras gyvenimas yra *procesas*, o ne būsena.

Tai kryptis, o ne atvykimo vieta.

Gero gyvenimo kryptį pasirenka visas organizmas, kai yra psichologinė laisvė judėti *visomis* kryptimis.

Ši organizmo pasirinkta kryptis turi tam tikras savybes, kurios yra bendros daugeliui unikalių individų.

Taigi šiuos teiginius galiu apibendrinti apibrėžimu, kuris galėtų tapti mažų mažiausiai svarstymų ir diskusijų pagrindu. Geras gyvenimas, remiantis mano patyrimu, tai procesas, kurio metu judama žmogaus organizmo pasirinkta kryptimi, kai jis turi vidinę laisvę judėti bet kuria kryptimi, o šiai pasirinktai krypčiai būdingos savybės yra universalios.

## PROCESO YPATYBĖS

Dabar pamėginsiu atskleisti tas vystymosi proceso savybes, kurios, vykstant terapijai, būna būdingos ne vienam asmeniui.

**Didesnis atvirumas patirčiai**

Pirmiausia šis procesas apima didesnį atvirumą patirčiai. Ši frazė man tampa vis svarbesnė. Tai visiška gynybiškumo priešingybė. Aukščiau esu apibūdinęs gynybiškumą kaip organizmo atsaką į potyrius, kurie suvokiami arba numanomi kaip grėsmingi, kaip nesuderinami su individo turimu jo paties vaizdu arba jo įsivaizduojamu santykiu su pasauliu. Šie grėsmingi potyriai laikinai tampa saugūs, sąmonėje juos iškreipiant arba neleidžiant, kad jie patektų į sąmonę. Vaizdžiai kalbant, aš tiesiog nepajėgiu aiškiai matyti tų savo išgyvenimų, jausmų ir reakcijų, kurie gerokai skiriasi nuo mano jau turimo savęs vaizdo. Daugiausia terapijos procesas remiasi tuo, kad klientas atranda jausmus ir nuostatas, kurių anksčiau nepajėgė įsisąmoninti, kurių nepajėgė „pripažinti" kaip savo dalies.

Vis dėlto jeigu asmuo galėtų būti visiškai atviras savo patyrimui, kiekvienas organizmo ir aplinkos stimulas, neiškreiptas jokių gynybos mechanizmų, būtų laisvai perduodamas nervų sistema. Nebereikėtų „ikislenkstinio suvokimo" mechanizmo, kuris iš anksto įspėja

organizmą apie kiekvieną potyrį, gresiantį jo Aš. Priešingai, stimulu būtų aplinkos formų, spalvų ar garsų derinių poveikis sensoriniams nervams, prisiminimas iš praeities, visceralinis baimės, malonumo, pasibjaurėjimo jutimas, asmuo „gyventų" juo, visiškai jį įsisąmonindamas.

Taigi vienas šio proceso, kurį vadinu „geru gyvenimu", aspektas yra judėjimas nuo gynybiškumo prie atvirumo patyrimui poliaus. Individas ima gebėti labiau įsiklausyti į save, išgyventi tai, kas jame vyksta. Jis labiau atsiveria savo baimei, nusivylimui ir širdgėlai, savo drąsai, švelnumui, susižavėjimui. Jis gali šiuos jausmus išgyventi subjektyviai, taip, kaip juos patiria, ir laisvai juos suvokti. Jis geriau išgyvena savo organizmo potyrius, užuot neįsileidęs jų į sąmonę.

**Gyvenimas, kuris tampa vis labiau egzistencinis**

Antroji proceso, kurį vadinu geru gyvenimu, savybė yra tendencija visiškai išgyventi kiekvieną akimirką. Šią mintį lengva suprasti klaidingai, ir ji galbūt nėra gana aiški mano samprotavimuose. Paaiškinsiu, ką turiu galvoje.

Akivaizdu, kad asmeniui, kuris būtų visiškai atviras savo naujam patyrimui, visai neturėtų gynybos mechanizmų, kiekviena akimirka būtų nauja. Šią akimirką egzistuojantis sudėtingas vidinių ir išorinių stimulų derinys niekada anksčiau neturėjo būtent tokios formos. Todėl toks asmuo supranta, kad kuo jis bus kitą akimirką ir ką darys, atsiras toje akimirkoje, ir to negali numatyti nei jis, nei kiti. Ne taip jau retai susiduriame su būtent šiuo klientų atskleidžiamu jausmu.

Kintamumo, būdingo tokiam egzistenciniam gyvenimui, apibūdinimas galėtų būtų pasakymas, kad Aš ir asmenybė *atsiranda* patyrime, o ne patyrimas išverčiamas, kad atitiktų išankstinę Aš struktūrą. Vadinasi, tampama besitęsiančio organizmo patyrimo proceso dalyviu ir stebėtoju, o ne jo prižiūrėtoju.

Toks akimirkos gyvenimas reiškia, kad nelieka rigidiškumo, griežtos struktūros, struktūra neprimetama patirčiai. Jis reiškia maksimalų adaptyvumą, struktūros atradimą *patyrime*, lanksčią, kintančią Aš ir asmenybės struktūrą. Būtent šis siekimas gyventi egzistenciškai, mano manymu, yra būdingiausias žmonėms, gyvenantiems gerą gyvenimą. Beveik galima būtų teigti, kad tai esmingiausias jo bruožas – patyrimo struktūra atrandama išgyvenant patyrimą. Kita vertus, dauguma mūsų savo patyrimui suteikiame išankstinę struktūrą bei vertinimą ir niekada jų neatsisakome,

grūdame ir vartome patyrimą tam, kad jis atitiktų mūsų išankstines nuomones, pykdami dėl jo lankstumo, trukdančio įsprausti jį į mūsų kruopščiai susuktus „karvelių lizdus". Atverti savo sielą tam, kas vyksta *dabar*, ir šiame dabarties procese atskleisti jo struktūrą, kad ir kokia ji būtų – tai yra viena iš gero gyvenimo, brandaus gyvenimo savybių, ir aš matau klientus artėjant prie jo.

**Didesnis pasitikėjimas savuoju organizmu**

Dar viena asmens, gyvenančio gerą gyvenimą, savybė, *atrodo*, yra augantis pasitikėjimas savuoju organizmu kaip priemone atrasti kiekvienoje egzistencinėje situacijoje priimtiniausią elgesio būdą. Paaiškinsiu, ką turiu omenyje.

Spręsdami, kurią veikimo kryptį kiekvienąkart pasirinkti, dauguma žmonių vadovaujasi principais, veiklos kodeksu, nustatytais kokios nors grupės arba organizacijos, kitų asmenų sprendimais (pradedant žmona bei bičiuliais ir baigiant Emily Post), arba *savo* elgesiu panašiose situacijose. Vis dėlto, stebėdamas klientus, kurių gyvenimiškosios patirtys mane labai daug ko išmokė, matau, kad šie asmenys naujoje situacijoje geba vis labiau pasitikėti savo pačių organizmo reakcijomis, vis aiškiau suprasdami, kad, būdami atviri savo patirčiai ir darydami tai, kas „atrodo teisinga", jie turi gerą ir patikimą vadovą iš tiesų priimtinam elgesiui.

Mėgindamas suprasti to priežastis, pastebiu, kad vadovaujuosi tokia minčių seka. Asmuo, kuris yra visai atviras savo patirčiai, gali panaudoti visus įmanomus situacijos duomenis, kad pagrįstų savo elgesį: visuomenės reikalavimus, savo paties sudėtingus ir greičiausiai prieštaringus poreikius, panašių situacijų prisiminimus, savąjį šios unikalios situacijos suvokimą ir t. t., ir t. t. Žinoma, duomenys gali būti labai sudėtingi. Bet toks asmuo gali leisti visam savo organizmui, taip pat ir sąmonei, išnagrinėti kiekvieną stimulą, poreikį ir reikalavimą, jų santykinį intensyvumą ir reikšmę, ir, vadovaudamasis šiuo sudėtingu įvertinimu bei derinimu, atrasti tą veiklos kryptį, kuri leistų patenkinti jo poreikius šioje situacijoje. Šio aprašymo artima analogija galėtų būti šio asmens palyginimas su milžiniška elektronine skaičiavimo mašina. Asmuo yra atviras savo patyrimui, tad visi duomenys, gaunami iš jutiminių įspūdžių, atminties, ankstesnio mokymosi, asmens vidaus organų ir vidaus pasaulio būsenų, pateikiami šiai mašinai. Mašina priima daugybę įtakų ir galių, kurios pateikiamos jai kaip pradiniai duomenys, ir greitai

apskaičiuoja veiklos kryptį, kuri leistų ekonomiškiausiai patenkinti poreikius šioje egzistencinėje situacijoje. Toks yra mūsų hipotetinio asmens elgesys.

Daugumai mūsų šį procesą nepatikimą daro panaudojimas informacijos, kuri *nepriklauso* šiai dabarties situacijai, ir nepanaudojimas informacijos, kuri jai *priklauso*. Kai atliekant skaičiavimus naudojamasi prisiminimais ir ankstesniais išmokimais, tarsi jie būtų *ši* tikrovė, o ne prisiminimai ir išmokimai, kyla klaidingos elgesio reakcijos. Klaida įvyksta ir tada, kai tam tikri grėsmingi potyriai neįsileidžiami sąmonėn, todėl nepanaudojami skaičiuojant arba pateikiami, kad iškreiptų skaičiavimus. Tačiau mūsų hipotetinis asmuo turėtų visiškai pasikliauti savuoju organizmu, nes būtų panaudojami visi galimi duomenys, būtų pateikiami teisingai, neiškraipant jų. Vadinasi, jo elgesys kiek įmanoma priartėtų prie visų jo poreikių – tobulėjimo, ryšių su kitais ir pan. – patenkinimo.

Tai vertinant, derinant ir skaičiuojant jo organizmas toli gražu nėra neklystantis. Jis visada pateikia geriausią įmanomą, atsižvelgus į turimus duomenis, atsakymą, bet kartais duomenų nepakanka. Tačiau dėl atvirumo patirčiai kiekviena klaida, kiekvienas nepatenkinantis poelgis yra greitai ištaisomi. Skaičiavimai visada turėtų būti koreguojami, nes nuolat būtų tikrinami elgesiu.

Tikriausiai jums nepatiks ši elektroninės skaičiavimo mašinos analogija. Dabar grįšiu prie klientų, kuriuos geriau pažįstu. Tapdami atviresni visai savo patirčiai, jie pamato, kad galima labiau pasikliauti savo reakcijomis. Jeigu jiems „norisi" parodyti pyktį, jie taip ir padaro, įsitikindami, kad tai priimtina, nes jie jautrūs ir visiems kitiems savo troškimams: meilės, bendravimo ir santykių. Jiems kelia nuostabą jų pačių intuityvus gebėjimas atrasti elgesio būdus, padedančius spręsti sudėtingus ir keliančius nerimą žmogiškuosius santykius. Tik vėliau jie supranta, kokios stebėtinai patikimos buvo vidinės jų reakcijos, lėmusios teisingą elgesį.

**Visavertiškesnio funkcionavimo procesas**

Norėčiau susieti šias tris gero gyvenimo procesą aprašančias tendencijas ir pateikti nuoseklesnį vaizdą. Pasirodo, asmuo, būdamas psichologiškai laisvas, juda link to, kad taptų visavertiškai funkcionuojančiu žmogumi. Jis geba visavertiškai išgyventi kiekvieną ir visus savo jausmus ir reakcijas. Jis vis plačiau panaudoja savo organizmo galimybes, kad matytų egzistencinę situaciją kiek įmanoma

aiškiau iš vidaus ir iš išorės. Mąstydamas jis pasitelkia visą informaciją, kurią gali suteikti nervų sistema, tačiau supranta, jog organizmo visuma gali būti ir dažnai būna išmintingesnė už jo sąmonę. Jam lengviau leisti visam sudėtingam savo organizmui laisvai veikti, iš daugybės galimybių pasirenkant tą elgesį, kuris šiuo metu tinkamiausias. Jis pasikliauna taip veikiančiu organizmu ne todėl, kad šis neklystantis, bet dėl to, kad jis gali būti visai atviras savo poelgių padariniams ir koreguoti juos, jeigu jie pasirodo esantys nepriimtini.

Jis geba priimti visus savo jausmus ir mažiau jų bijo. Jis pats atsijoja įrodymus ir yra atviresnis visų rūšių įrodymams; visiškai įsitraukęs į buvimo ir tapimo savimi procesą, jis įsitikina, kad yra iš tiesų socialus. Jis visapusiškiau gyvena šioje akimirkoje, tačiau supranta, kad toks gyvenimas visada yra teisingiausias. Jis tampa visapusiškiau funkcionuojančiu organizmu, o dėl savimonės, kuri laisvai persmelkia jo patyrimą, tampa visapusiškiau funkcionuojančiu asmeniu.

## KELIOS IŠVADOS

Kiekvieną požiūrį į gerą gyvenimą lydi daug išvadų, ir požiūris, kurį aš pateikiau, ne išimtis. Tikiuosi, kad šios išvados duos peno mintims. Tarp jų yra dvi ar trys, kurias norėčiau pakomentuoti.

### Nauja laisvės *vs* determinizmo perspektyva

Pirmoji išvada gali atrodyti neakivaizdi. Ji susijusi su amžina „laisvos valios“ tema. Pasistengsiu paaiškinti, kaip man ši tema atrodo dabar.

Kurį laiką mane glumino tikras laisvės ir determinizmo paradoksas, egzistuojantis terapijoje. Joje bene labiausiai dėmesį prikausto tie išgyvenimai, kurie susiję su kliento akivaizdaus pasirinkimo galia. Klientas *laisvas* tapti savimi arba slėptis už priedangos; judėti pirmyn arba regresuoti; elgtis žalingai arba kūrybiškai; laisvas gyventi arba mirti tiek fiziologine, tiek psichologine šių žodžių prasme. Vis dėlto, įžengdami į šią terapijos sritį su objektyviais tyrimo metodais, mes kaip ir visi mokslininkai esame atsidavę visiškam determinizmui. Remiantis šiuo požiūriu kiekviena kliento mintis, jausmas ir veiksmas nulemti anksčiau buvusiųjų. Ten nėra vietos tokiam reiškiniui kaip laisvė. Dilema, kurią mėginu pateikti, nesiskiria nuo egzistuojančios

kitose srityse, tiesiog čia ji reikalauja daugiau dėmesio ir atrodo neįveikiamesnė.

Tačiau šią dilemą galima pamatyti naujai, ją svarstant mano pateikto visapusiškai funkcionuojančio asmens apibrėžimo sąvokomis. Galėtume sakyti, kad optimalioje terapijoje asmuo teisėtai patiria visišką ir absoliučią laisvę. Jis nori arba renkasi veiklos kryptį, kuri, atsižvelgiant į visus vidinius ir išorinius stimulus, yra ekonomiškiausiu vektoriumi, nes toks elgesys labiausiai jį patenkina. Tačiau remiantis antruoju požiūriu, galima teigti, kad ta pati veiklos kryptis buvo nulemta visų egzistencinę situaciją sudarančių veiksnių. Tai priešpriešinkime gynybiškai organizuoto asmens vaizdui. Jis ketina arba pasirenka konkrečią veiklos kryptį, tačiau pastebi, kad *negali* elgtis taip, kaip nusprendė. Jo sprendimas nulemtas egzistencinės situacijos veiksnių, bet tarp šių veiksnių yra ir jo gynybiškumas, kuris neigia arba iškreipia dalį reikšmingų duomenų. Vadinasi, galima neabejoti, kad kliento elgesys nebus visiškai patenkinantis. Jo elgesys yra determinuotas, bet asmuo nėra laisvas efektyviai rinktis. Kita vertus, visavertiškai funkcionuojantis asmuo ne tik išgyvena, bet ir panaudoja absoliučią laisvę, kai jis spontaniškai, laisvai ir savanoriškai renkasi ir siekia to, kas savo ruožtu yra absoliučiai determinuota.

Nesu toks naivus, kad tikėčiau, jog tai visiškai išsprendžia prieštaravimą tarp subjektyvumo ir objektyvumo, tarp laisvės ir būtinybės. Nepaisant to, prasminga tai, kad gyvendamas geresnį gyvenimą, asmuo dažniau patirs pasirinkimo laisvę ir jo pasirinkimas bus matomas elgesyje.

### Kūrybiškumas kaip gero gyvenimo dalis

Tikiuosi, kad akivaizdu, jog asmuo, įsitraukęs į tikslingą procesą, kurį pavadinau „geru gyvenimu", yra kūrybiškas žmogus. Būdamas jautriai atviras savo pasauliui, pasikliaudamas gebėjimu užmegzti naujus ryšius su savąja aplinka, jis kurtų naujus produktus ir kūrybingą gyvenimą. Jis nebūtinai būtų „prisitaikęs" prie savosios kultūros ir greičiausiai nebūtų konformistas. Tačiau visais laikais ir visose kultūrose gyventų konstruktyviai, išlaikydamas harmoniją su savo kultūra, kokios reikėtų darniam jo poreikių patenkinimui. Tam tikrose kultūrinėse situacijose ir tam tikrais atžvilgiais jis galėtų būti labai nelaimingas, tačiau siektų tapti savimi ir toliau elgtųsi taip, kad maksimaliai patenkintų giliausius savo poreikius.

Manau, kad tokį asmenį evoliucijos tyrėjas pripažintų rūšimi, galinčia geriausiai prisitaikyti ir išlikti kintančiomis aplinkos sąlygomis. Jis pajėgtų kūrybiškiausiai prisitaikyti ir prie naujų, ir prie senų sąlygų. Jis būtų vertas užimti vietą žmogiškosios evoliucijos avangarde.

**Esminis žmogiškosios prigimties patikimumas**

Bus akivaizdu, kad kita mano pateikiamo požiūrio išvada yra ta, jog esminė žmogaus prigimtis, jeigu veikia laisvai, yra konstruktyvi ir verta pasitikėjimo. Man tai yra nepaneigiama ketvirtį amžiaus trukusios psichoterapijos patirties išvada. Kai gebame išvaduoti asmenį iš gynybiškumo tiek, kad jis tampa atviras daugeliui savo paties poreikių, taip pat daugeliui aplinkos ir visuomenės reikalavimų, galime pasikliauti tuo, kad jo reakcijos bus teigiamos, nukreiptos pirmyn, konstruktyvios. Nebūtina klausti, kas padarys jį visuomenišką, nes vienas stipriausių jo paties poreikių bus ryšių ir bendravimo su kitais poreikis. Labiau tapęs savimi, jis bus tikriau visuomeniškesnis. Nebūtina klausti, kas kontroliuos jo agresyvius impulsus. Kai jis taps atviresnis visiems savo impulsams, jo poreikis būti kitų mėgstamam ir jo siekis skleisti meilės jausmus bus tokie stiprūs, kad sunaikins jo impulsus arba panaudos juos saviesiems tikslams. Jis bus agresyvus situacijose, kuriose agresija bus realiai pagrįsta, tačiau neturės poreikio išlieti susikaupusią agresiją. Visas jo elgesys šiose ir kitose srityse, kai jis taps atviras visai savo patirčiai, bus darnus ir tikroviškas, tinkamas visuomeninio gyvūno išlikimui ir tobulėjimui.

Manęs nežavi vyraujanti nuomonė, jog žmogus iš esmės yra iracionalus ir kad jo impulsai, kai jie nekontroliuojami, sunaikintų kitus ir jį patį. Žmogaus elgesys yra labai racionalus, subtiliais ir dėsningais bei sudėtingais būdais vedantis prie tų tikslų, kurių siekia jo organizmas. Daugumos mūsų bėda yra tai, kad gynybos neleidžia mums suvokti šio racionalumo, todėl mes sąmoningai judame viena kryptimi tuo metu, kai organiškai judame kita kryptimi. Tačiau gerą gyvenimą gyvenantis asmuo tokių barjerų turėtų vis mažiau ir jis vis labiau pasikliautų savo organizmo racionalumu. Vienintelė išlikusi arba būtina impulsų kontrolė būtų natūralus ir vidinis poreikių tarpusavio derinimas ir suradimas elgesio būdų, padedančių labiausiai priartėti prie visų poreikių patenkinimo. Vieno poreikio (agresyvumo, sekso ir pan.) kraštutinis patenkinimas, pažeidžiantis kitų poreikių (draugystės, švelnių santykių ir t. t.) patenkinimą – labai būdinga gynybiškai organizuotam asmeniui patirtis – taptų gerokai retesnis.

Jis dalyvautų labai sudėtingoje savojo organizmo savireguliacijoje – tiek psichologiniame, tiek fiziologiniame lygmenyje – tam, kad pasiektų dar didesnę harmoniją su savimi ir kitais.

**Turtingesnis gyvenimas**

Paskutinė išvada, kurią norėčiau paminėti, yra ta, kad gyvenimo gerame gyvenime procesui būdingas platesnis diapazonas, didesnė įvairovė nei suvaržytam gyvenimui, kurį dauguma mūsų gyvena. Būti šio proceso dalimi – gyventi dažnai gąsdinantį ir dažnai teikiantį malonumą daug jautresnį, įvairesnį, turtingesnį gyvenimą. Man atrodo, kad klientai, kurie padarė nemažą pažangą terapijoje, stipriau išgyvena savo skausmą, bet kartu įvairiau jaučia savo ekstazę. Aiškiau jaučia pyktį, taip pat ir meilę. Baimė jiems geriau pažįstamas patyrimas, tačiau drąsa irgi. Priežastis, kodėl jie gali taip visavertiškai gyventi, yra ta, jog jie turi tą pamatinį pasitikėjimą savimi, kuris yra patikima priemonė susitikimui su gyvenimu.

Tikiuosi, bus suprantama, kodėl man tokie būdvardžiai kaip laimingas, patenkintas, palaimingas, džiaugsmingas neatrodo visai tinkami apibūdinti šį procesą, kurį pavadinau geru gyvenimu, nors šiame procese asmuo ir patirtų tam tikrais laikotarpiais kiekvieną šių jausmų. Tačiau tinkamesni atrodo būdvardžiai praturtinantis, jaudinantis, teikiantis pasitenkinimą, viliojantis, prasmingas. Esu įsitikinęs, kad šis gero gyvenimo procesas – ne silpnadvasiams. Jis apima nuolat augančias asmens galimybes. Jame slypi drąsa būti. Jis reiškia visišką pasinėrimą į gyvenimo tėkmę. Vis dėlto kalbant apie žmogiškąsias esybes labiausiai jaudina tai, kad individas, būdamas vidumi laisvas, renkasi šį tapsmo procesą kaip gerą gyvenimą.

Penkta dalis

# IEŠKANT FAKTŲ: TYRIMAI PSICHOTERAPIJOJE

*Stengiausi patikrinti savo klinikinį patyrimą tikrovėje, tačiau neišvengiau tam tikro filosofinio galvosūkio apie tai, kokia „tikrovė" yra labiausiai pagrįsta.*

10 skyrius

# ASMENYS AR MOKSLAS? FILOSOFINIS KLAUSIMAS

*Šis straipsnis ypatingas tuo, kad jį rašiau su dideliu malonumu ir kad jis gerai atspindi ligšiolines mano pažiūras. Galbūt viena priežasčių, kodėl jis man patiko, buvo ta, kad rašiau jį vien sau. Neturėjau jokių ketinimų jį publikuoti arba panaudoti kitiems tikslams, tik siekiau sumažinti didėjantį savo sąmyšį ir vidinį konfliktą.*

*Žvelgdamas atgal, galiu suprasti šio konflikto kilmę. Jis kilo tarp loginio pozityvizmo, kurio dvasia buvau mokytas ir kurį labai gerbiau, bei į subjektyvumą orientuoto egzistencinio mąstymo, įsišaknijusio manyje, nes labai gerai atitiko terapinę mano patirtį.*

*Nesu egzistencinės filosofijos specialistas. Pirmą kartą susipažinau su Søreno Kierkegaardo ir Martino Buberio darbais primygtinai pasiūlius keliems teologams, su kuriais kartu dirbau Čikagoje. Jie buvo įsitikinę, kad šių autorių mąstymas bus artimas manajam, ir pasirodė esą labai teisūs. Nors Kierkegaardas daug kuo man yra visiškai svetimas, tačiau retkarčiais aptinku jo darbuose gilių įžvalgų ir įsitikinimų, nuostabiai atskleidžiančių pažiūras, kurios būdingos man, tačiau kurių niekada nepajėgiau išreikšti žodžiais. Nors Kierkegaardas gyveno prieš šimtą metų, negaliu nelaikyti jo jautriu ir labai įžvalgiu draugu. Manau, šis straipsnis atskleidžia mano dėkingumą jam ypač už tai, kad, skaitydamas jo darbus, tapau laisvesnis, labiau patikėjau savuoju patyrimu bei noru jį atskleisti.*

*Dar vienas dalykas, padėjęs rašyti šį straipsnį, buvo tai, kad gyvenau toli nuo savo kolegų, leidau žiemos atostogas Takse, kur ir parašiau didžiąją straipsnio dalį. Po metų Grenadoje, vienoje iš Karibų jūros salų, parašiau paskutinį skyrių ir taip baigiau straipsnį.*

*Kaip ir kitus kelis šios knygos straipsnius, jį atidaviau savo kolegoms ir studentams, kad šie perskaitytų. Po kelerių metų,*

*kitiems patarus, įteikiau jį žurnalui „Amerikos psichologas" ir, nemažai mano nuostabai, jį priėmė. Straipsnį tdėjau į šią knygą manydamas, kad jame galbūt geriau nei visuose kituose mano rašiniuose atsiskleidžia mano požiūris į tyrimų kontekstą ir paaiškėja mano „dvigubo gyvenimo" – subjektyvaus ir objektyvaus – priežastis.*

## ĮŽANGA

Tai labai asmeniškas dokumentas, parašytas pirmiausia sau pačiam, siekiant išsiaiškinti vieną klausimą, kuris vis stipriau glumina mane. Jis sudomins kitus tik tiek, kiek tas klausimas rūpi ir jiems. Todėl įžangoje truputį papasakosiu, kaip šis straipsnis atsirado.

Įgijau jaudinančios, pamokančios psichoterapijos darbo patirties ir dirbau mokslinį tiriamąjį darbą, siekdamas atskleisti kai kurias tiesas apie terapiją. Tai darydamas vis aiškiau ėmiau suvokti prarają, egzistuojančią tarp šių dviejų vaidmenų. Tapdamas vis geresniu terapeutu (tikiuosi, kad tapau), pradėjau neaiškiai suprasti, kad tada, kai geriausiai atlieku šį darbą, esu visiškai subjektyvus. Tapdamas geresniu, „blaivesniu" ir moksliškesniu tyrėju (tikiuosi, kad tapau), jaučiau didėjantį nepatogumą dėl atstumo, egzistuojančio tarp griežto objektyvumo, būdingo man kaip mokslininkui, ir beveik mistinio subjektyvumo, būdingo man kaip terapeutui. Šis straipsnis – viso to rezultatas.

Tai, ką pirmiausia padariau, leidau sau būti terapeutu ir kuo tiksliau glaustai aprašyti savo kartu su klientais išgyventos psichoterapijos esmę. Norėčiau pažymėti, kad tai labai netvirtas ir asmeniškas apibendrinimas, ir jeigu jį pateiktų kitas asmuo arba jeigu aš pats būčiau parašęs jį prieš dvejus metus, kai kuriais aspektais jis būtų visiškai kitoks. Po to leidau sau pabūti mokslininku – blaiviai mąstančiu faktų medžiotoju šioje psichologijos karalystėje, ir pasistengiau atskleisti prasmę, kurią mokslas gali suteikti psichoterapijai. Tuomet pratęsiau manyje vykstančias diskusijas, keldamas klausimus, kuriuos kiekviena pusė teisėtai klausia kitos pusės.

Tiek nuveikęs pamačiau, kad konfliktas tik sustiprėjo. Du požiūriai labiau nei kada nors atrodė nesuderinami. Apsvarsčiau šią temą fakulteto darbuotojų ir studentų seminare, ir jų pastabos man buvo labai vertingos. Dar vienerius metus mąsčiau apie tai, kol

pajutau, kad šiedu požiūriai ima derintis. Praėjus daugiau nei metams nuo to laiko, kai buvo parašytos pirmosios dalys, pabandžiau perteikti žodžiais šią pradinę ir, galimas dalykas, laikiną dermę.

Taigi skaitytojas, atidžiai stebintis mano pastangas šioje srityje, pamatys, kad jos netikėtai įgijo dramatišką išraišką – manyje slypėjo visi dramos personažai: pirmasis protagonistas, antrasis protagonistas, konfliktas ir pagaliau sprendimas. Negaišdamas laiko, pristatysiu pirmąjį protagonistą – save terapeutą, pavaizduodamas kiek įmanoma tiksliau terapijos *patyrimą*.

## TERAPIJOS ESMĖ PATYRIMO POŽIŪRIU

Įsitraukiu į santykį, vadovaudamasis hipoteze arba tikėjimu, kad mano simpatija, pasitikėjimas ir manasis kito asmens vidinio pasaulio supratimas paskatins reikšmingą tapimo procesą. Pasineriu į santykius ne kaip mokslininkas, ne kaip gydytojas, kuris gali tiksliai diagnozuoti ir gydyti, o kaip asmeninį ryšį užmezgantis asmuo. Tiek, kiek priimsiu jį kaip objektą, tiek klientas ir taps tik objektu.

Aš pats rizikuoju, nes, jeigu santykiams stiprėjant, įvyks nesėkmė, regresija, jei klientas atstums mane ir nutrauks mūsų santykius, jausiuosi praradęs save arba dalį savęs. Kartais šis pavojus yra labai realus ir jis labai skaudžiai išgyvenamas.

Leidžiu sau pasinerti į santykių, kuriuose vadovavimą perima ir jautriai į santykius reaguoja visas mano organizmas, o ne vien tik manoji sąmonė, betarpiškumą. Reaguoju į kitą individą ne sąmoningai, ne planuodamas ar analizuodamas, bet paprasčiausiai nesvarstydamas, ir reakcija remiasi visu mano organiškuoju jautrumu (tačiau ne sąmoninguoju) šiam kitam asmeniui. Toks mano santykių pagrindas.

Kai kurių giliausių terapijos aspektų esme gali būti išgyvenimų vienybė. Klientas gali laisvai, stipriai jausti savo jausmą, jausti jį kaip „grynąją kultūrą", nesaistomas intelektualių draudimų ar sergėjimų, nevaržydamas šio jausmo tuo, kad žino apie priešingų jausmų egzistavimą. Aš taip pat sugebu laisvai išgyventi savąjį šio jausmo supratimą, negalvodamas apie jį, nejausdamas nerimo ir nesirūpindamas, kur tai gali nuvesti, nediagnozuodamas ir nemąstydamas analitiškai, nestatydamas jokių pažintinių arba emocinių užtvarų, viską šiame supratime „paleisdamas iš rankų". Tada, kai atsiranda ši vienybė, vieningumas, kai santykis išgyvenamas iki galo, jis įgyja „ne šio

pasaulio“ pobūdį, kurį yra pastebėję daugelis terapeutų, jame kyla savotiškas į transą panašus jausmas, iš kurio mes abu – ir klientas, ir aš – išeiname baigiantis terapijos valandai, išnyrame lyg iš gilaus šulinio ar tunelio. Tokiomis akimirkomis santykis yra, vartojant Buberio frazę, tikruoju „Aš-Tu“ santykiu, laiko nesaistomu patyrimu, išgyvenamu *tarp* kliento ir manęs. Jis priešingas žiūrėjimui į klientą arba į save kaip į objektą. Jis yra asmeninio subjektyvumo viršūnė.

Dažnai pagalvoju, kad *nežinau*, nesuprantu, kur veda šis tiesioginis santykis. Tarsi mudu abu – aš ir klientas – neretai su baime leidžiame pasinerti į tapsmo tėkmę, srautą ar procesą, nešantį mus tolyn. Dėl to, kad anksčiau terapeutas leido sau plaukioti šiame patyrimo ar gyvenimo sraute ir patyrė jo teikiamą atlygį, kiekvieną kartą jis gali vis mažiau nuogąstauti, žengdamas ryžtingą žingsnį. Būtent manasis pasitikėjimas padeda nors trumpam lengviau pasinerti į tai ir klientui. Dažnai atrodo, kad šis išgyvenimų srautas neša į kažkokį tikslą. Tačiau teisingiau būtų sakyti, kad atlygis slypi pačiame procese ir svarbiausiu atlygiu yra tai, kad jis padeda mums abiem – ir klientui, ir man – vėliau, nesusisiejant vienam su kitu, pasinerti į tapimo procesą.

Tęsiantis terapijai klientas pastebi, kad drįsta tapti savimi, nepaisydamas visų bauginančių padarinių, kurie, jis tuo įsitikinęs, jį užgrius, jeigu jis leis sau tapti savimi. Ką šis tapimas savimi reiškia? Regis, jis reiškia, kad sumažėja nereflektyvių organizmo reakcijų baimė ir pamažu auga pasitikėjimas ir net simpatija savo sudėtingai, įvairiai, turtingai jausmų ir tendencijų, egzistuojančių organiniame ar organizmo lygmenyje, įvairovei. Prižiūrėtojas, stebintis daugybę pavojingų ir nenuspėjamų impulsų, kurių tik nedaugeliui leidžia išvysti dienos šviesą, tampa patenkintu gyventoju be galo įvairiaspalvėje impulsų, jausmų ir minčių draugijoje, kurie, pasirodo, labai gerai patys valdo save, kai jų niekas nesaugo iš baimės ar siekdamas valdyti.

Šiame tapimo savimi procese svarbią vietą užima stipriai išgyvenamas asmeninis pasirinkimas. Asmuo supranta, kad gali rinktis – toliau slėptis už apgaulingos išorės ar rizikuoti tapti savimi, kad jis yra laisvas veikėjas, turintis galią sunaikinti kitą arba save, taip pat galią tobulinti save ir kitus. Susidūręs su šia apnuoginta sprendimo tikrove, jis pasirenka kryptį tapti savimi.

Tačiau būti savimi nereiškia „išspręsti problemas“. Tai tiesiog sudaro galimybes naujam gyvenimo būdui, kuriame jausmai išgyvenami stipriau ir aukščiau, plačiau ir įvairiau. Asmuo jaučiasi unikalesnis,

todėl labiau vienišas, bet jis yra daug realesnis, todėl jo santykiai su kitais netenka dirbtinumo, tampa stipresni, teikia didesnį pasitenkinimą, skatina ir kitą asmenį būti realesnį.

Žvelgiant į šį santykį kitu aspektu, galima sakyti, kad tai kliento mokymosi procesas (taip pat ir terapeuto, tik mažiau). Tačiau savotiškas mokymasis. Šis mokymasis beveik niekada nepasižymi sudėtingumu, bet jo svarbiausios pamokos nebūna lengvai pasakomos žodžiais. Dažnai tai, ko išmokstama, atrodo labai paprastai: "aš *kitoks*, nei kiti", „aš tikrai jaučiu jam neapykantą", „mane gąsdina priklausomybės jausmas", „man tikrai savęs gaila", „aš egocentriškas", „aš jaučiu švelnumą ir meilę", „aš galėčiau būti tuo, kuo noriu", ir t. t. Tačiau nepaisant tariamo paprastumo, šios pamokos yra labai reikšmingos tam tikra nauja, sunkiai apibūdinama prasme. Mes galime įvairiai galvoti apie tai. Šios pamokos artimos Aš, nes jų pagrindas slypi patyrime, o ne žodžiuose. Jos panašios į pamoką vaiko, žinančio, kad „dukart du keturi", bet vieną dieną žaidžiant su dviem ir dar dviem daiktais staiga savo *patyrime* atrandančio visiškai naują tiesą, kad „du ir du *yra* keturi".

Kita šių pamokų prasmė – jos yra pavėluotas mėginimas pritaikyti simbolius jausmų pasaulyje egzistuojančioms prasmėms. Šis procesas užtrunka ilgai, kol tampa pažinimo sritimi. Protu mes kruopščiai deriname pasirinktą žodį su prasme, kurią mums turi potyris. Pavyzdžiui, sakydamas, kad kažkas vyko „pamažu", aš greitai (ir dažniausiai nesąmoningai) peržvelgiu tokius žodžius kaip „lėtai", „labai nedaug", „žingsnis po žingsnio" ir t. t. ir atsisakau jų kaip neturinčių tikslaus potyrio prasmės atspalvio. Tačiau jausmų karalystėje mes niekada nesimokėme žodžių derinti su potyriais, stengdamiesi išsaugoti bent kiek tikslesnę prasmę. Šis kažkas, kurį jaučiu kaupiantis manyje, kai esu saugus pripažinimu pagrįstame santykyje, kas tai? Ar tai liūdesys, pyktis, apgailestavimas, širdgėla, pyktis dėl prarastų galimybių – aš klaidžioju aplink, mėgindamas daugybę žodžių, kol vienas „tinka", „atrodo teisingas", pasirodo, tikrai atitinka organizmo potyrį. Tai darydamas, klientas aptinka, kad turi išmokti jausmų ir emocijų kalbą, tarsi kaip kūdikis mokytųsi kalbos. Dažnai net blogiau – supranta, kad prieš pradėdamas mokytis tikrosios kalbos, privalo užmiršti klaidingąją.

Pamėginkime dar kitaip apibūdinti šį mokymąsi, šįkart nurodydami, kuo jis nėra. Tai mokymasis, kurio negalima išmokyti. Jo esmė yra savęs atradimas. Turėdamas „žinių", kurias mes įpratę laikyti žiniomis,

vienas asmuo gali mokyti kitą, jei tik abu turi pakankamą motyvaciją ir gebėjimą. Tačiau tame reikšmingame mokymesi, kuris vyksta terapijoje, vienas asmuo *negali* mokyti kito. Mokymas sužlugdytų mokymąsi. Taip, aš galėčiau mokyti klientą, kad jis gali saugiai būti savimi, kad nepavojinga laisvai įsisąmoninti savo jausmus ir t. t. Kuo daugiau jis to mokytųsi, tuo mažiau išmoktų kažko reikšmingo, egzistenciško, asmeniško. Būtent pastarąjį mokėjimą Kierkegaardas laiko tikruoju subjektyvumu ir teisingai pastebi, kad neįmanoma jo perteikti tiesiogiai ar net papasakoti apie jį. Daugiausia ką gali nuveikti vienas asmuo, kad tai įvyktų kitame, – sukurti tam tikras sąlygas, kurių dėka toks mokymasis taptų *įmanomas*. Tuo negalima įtikinti.

Ir paskutinis mėginimas apibūdinti šį mokymąsi būtų pasakyti, kad klientas pamažu mokosi atskleisti žodžiais visuminę ir bendrą būseną, kurioje organizmo būsenos gali būti apibūdinamos vienodai išgyvenimuose, jausmuose ir suvokime. Tam, kad dalykas būtų dar painesnis ir mažiau patenkinantis, reikia pasakyti, kad visai nebūtina tuos žodžius ištarti. Dažniausiai jie ištariami, nes klientas nori papasakoti nors apie dalelę savęs terapeutui, tačiau tai tikriausiai nėra esminis dalykas. Vienintelis būtinas aspektas yra vidinis suvokimas visuminės, bendros, tiesioginės, „šio atvejo“ organizmo būsenos, kuria aš esu. Pavyzdžiui, visiškas supratimas, kad šią akimirką vienovė manyje paprasčiausiai reiškia „aš esu labai išgąsdintas galimybės tapti kažkuo kitu“, ir yra psichoterapijos esmė. Klientas, kuris tai suprato, beveik tikrai atpažins ir aiškiai supras šį savąjį buvimo būdą tada, kai jis vėl taip pat pasikartos. Ir tikėtina, kad labiau atpažins ir supras kitus savo egzistencinius jausmus. Taip jis artės prie būsenos, kurioje bus labiau savimi. Jis *taps* tuo, kuo organiškai *yra*, o tai, regis, ir yra psichoterapijos esmė.

## PSICHOTERAPIJOS ESMĖ MOKSLO POŽIŪRIU

Dabar leisiu antrajam protagonistui – sau mokslininkui – ateiti į sceną ir pateikti savąjį požiūrį į tą pačią sritį.

Imdamiesi sudėtingo terapijos reiškinio su mokslo logika ir metodais, turime tikslą šį reiškinį *suprasti*. Moksle tai reiškia objektyvių įvykių ir jų tarpusavio funkcinių ryšių pažinimą. Be to, mokslas gali suteikti galimybę geriau numatyti ir kontroliuoti šiuos

įvykius, tačiau tai nėra būtinasis mokslo pastangų padarinys. Jei šioje srityje mokslo tikslas būtų visiškai pasiektas, greičiausiai žinotume, kad terapijoje tam tikri elementai susiję su atitinkamais padarinių tipais. Tikėtina, kad tai žinodami galėtume numatyti, jog tam tikras terapinis santykis sukels atitinkamas padarinius (neperžengiant tam tikrų tikimybės ribų), nes jis turės tam tikrus elementus. Labai tikėtina, kad tada, manipuliuodami tais elementais, kurie priklauso terapiniam santykiui, galėtume kontroliuoti terapijos padarinius.

Turėtume suprasti, kad ir koks nuodugnus būtų mūsų mokslinis tyrinėjimas, jo padedami niekada negalėsime atskleisti jokios absoliučios tiesos, o galėsime tik aprašyti ryšius, kurių atsiradimo tikimybė yra didelė. Taip pat negalėtume atskleisti tikrovės, slypinčios žmonėse, santykiuose ar visatoje. Galėtume tik aprašyti ryšius, kurie egzistuoja tarp stebimų faktų. Jeigu mokslas šioje srityje sektų kitų sričių mokslų pėdomis, atsiradę (kuriant teoriją) veikiantys tikrovės modeliai vis labiau toltų nuo pojūčiais suvokiamos tikrovės. Mokslinis terapijos ir terapinių santykių aprašymas vis labiau taptų *nepanašus* į šių reiškinių išgyvenimą.

Jau iš anksto aišku, kad terapija yra sudėtingas reiškinys ir jį išmatuoti bus sunku. Vis dėlto „viskas, kas egzistuoja, išmatuojama". Kadangi terapija yra laikoma svarbiu santykiu, kurio reikšmė gerokai pranoksta jį patį, galbūt verta nugalėti sunkumus, kad atskleistume asmenybės ir asmeninių santykių dėsningumus.

Kadangi į klientą orientuotoje terapijoje jau egzistuoja nesudėtinga teorija (nors griežtai moksliniu požiūriu tai nėra teorija), hipotezėms parinkti mes turime išeities tašką. Siekdami šios diskusijos tikslų, paimkime keletą paprastų hipotezių, kurios gali būti išvedamos iš šios teorijos, ir pažiūrėkime, kaip mokslinis požiūris joms turės įtakos. Kurį laiką neversime bendrosios teorijos formaliąja logine, kuri būtų priimtina ir nagrinėtų tik keletą hipotezių.

Pradžioje išdėstykime tris.

1. Kai terapeutas pripažįsta klientą, tai skatina klientą labiau pripažinti save.

2. Kuo labiau terapeutas suvokia klientą kaip asmenį, o ne kaip objektą, tuo labiau klientas suvokia save kaip asmenį, o ne kaip objektą.

3. Terapijoje vyksta patyrimu grindžiamas ir efektyvus kliento savęs pažinimas.

Kaip šias* hipotezes galėtume išversti į operacinių terminų kalbą ir jas patikrinti? Kokie būtų bendrieji tokio patikrinimo rezultatai?

Šiame straipsnyje ne vieta išsamiai atsakyti į tuos klausimus, tačiau jau atlikti tyrimai pateikia atsakymus. Pirmosios hipotezės atveju galėtų būti parinktos arba sukurtos tam tikros priemonės, kurios leistų išmatuoti pripažinimą. Tai galėtų būti objektyvūs arba projekciniai nuostatų testai, Q-metodika ar panašios priemonės. Greičiausiai tie patys įrankiai, truputį pakeitus instrukcijas arba nuostatas, galėtų būti naudojami stengiantis išmatuoti, kiek konsultantas pripažįsta klientą ir kiek pastarasis pripažįsta save patį. Tuomet terapeuto pripažinimo mastas konkrečiai būtų sutapatinamas su tam tikru šio matavimo įrankio įvertinimu. Ar kliento savęs pripažinimas pakito terapijos metu, rodytų matavimai, atlikti prieš terapiją ir po jos. Kiekvieno pokyčio priklausomybė nuo terapijos būtų įvertinama, palyginus terapijos metu įvykusius pokyčius su tais, kurie įvyko kontrolinio laikotarpio metu arba kontrolinėje grupėje. Galų gale mes galėtume pasakyti, ar egzistavo priklausomybė tarp operaciniu būdu apibūdintų terapeuto pripažinimo ir kliento savęs pripažinimo, ir atskleisti jų tarpusavio koreliaciją.

Antroji ir trečioji hipotezės susijusios su realiais įvertinimo sunkumais, tačiau nėra pagrindo manyti, kad jos negalės būti objektyviai tiriamos, kai psichologiniai matavimai taps išradingesni. Kuris nors nuostatų testu arba Q-rūšiavimu galėtume patikrinti antrąją hipotezę, įvertindami terapeuto nuostatą į klientą ir kliento – į save patį. Šiuo atveju tyrimai aprėptų kontinuumą, kuris tęsiasi nuo objektyvaus išorinio objekto įvertinimo iki asmeninio ir subjektyvaus išgyvenimo. Trečiąją hipotezę galima būtų patikrinti fiziologiniais tyrimais, nes tikėtina, kad mokymasis, grįstas patyrimu, yra lydimas išmatuojamų fiziologinių pokyčių. Kita galimybė spręsti apie patyrimu paremtą mokymąsi galėtų būti pagrįsta efektyvumu, todėl galima būtų

* Kas nors nustebtų pamatęs, kad hipotezės apie tokį subjektyvų patyrimą laikomos objektyvaus mokslo objektu. Tačiau pažangiausias psichologinis mąstymas toli pranoko primityvųjį biheviorizmą ir suprato, kad psichologijos mokslo objektyvumas priklauso nuo metodo, bet ne nuo turinio. Todėl patys subjektyviausi jausmai, nuojautos, įtampos, pasitenkinimai ar reakcijos gali būti nagrinėjami moksliškai, jei tik jie gali būti aiškiai apibrėžiami operaciniu būdu. Stephensonas, tarp kitų, įtikinamai atskleidė šį požiūrį (savo „Biheviorizmo postulatuose") ir, panaudojęs savąją Q-techniką, reikšmingai prisidėjo prie to, kad ši subjektyvi medžiaga taptų objektyvi ir padėtų moksliniam tyrimui.

matuoti išmokimo įvairiose srityse efektyvumą. Dabartinėje metodologijos išsivystymo stadijoje trečioji hipotezė pranoksta mūsų galimybes, bet galime neabejoti, kad ji taip pat gali būti operaciniu būdu apibrėžta ir patikrinta.

Šių tyrimų rezultatai būtų tokie. Pasitelkime vaizduotę, kad juos konkrečiau atskleistume. Įsivaizduokime, kad kliento savęs pripažinimas priklauso nuo to, kaip terapeutas jį pripažįsta, ir kad šių dviejų kintamųjų tarpusavio koreliacijos koeficientas yra lygus 0,70. Antroji hipotezė nepasitvirtintų, tačiau paaiškėtų, kad, terapeutui labiau vertinant klientą kaip asmenį, klientas labiau pripažįsta save. Taigi sužinotume, kad orientavimasis į asmenį yra pripažinimo elementas, bet jis menkai susijęs su tuo, kaip asmuo tampa pačiu savimi. Taip pat įsivaizduokime, kad trečiąją hipotezę patvirtina įmanomi aprašyti patyrimu grįsto mokymosi atvejai, kurie daugiau būdingi terapijai nei kontroliniams subjektams.

Aiškinant visas pagrindines ir papildomas sąlygas, galinčias turėti įtakos šiems rezultatams, ir praleidžiant nuorodas į nelauktus psichodinaminius asmenybės pokyčius, kurie galėtų netikėtai iškilti (kadangi pastaruosius sunku iš anksto numatyti), ankstesnė pastraipa leidžia mums susidaryti tam tikrą nuomonę apie tai, ką šioje srityje gali pasiūlyti mokslas. Jis gali suteikti tikslesnį terapijos įvykių ir jos metu atsirandančių pokyčių aprašymą. Jis gali pradėti formuluoti negalutinius žmogiškųjų santykių dinamikos dėsnius, pasiūlyti visiems suprantamus ir lengvai pakartojamus teiginius apie tai, kad jei terapeutui arba santykiams būdingos tam tikros operaciniu būdu apibrėžiamos sąlygos, tuomet galima tikėtis tam tikrų kliento poelgių nenukrypstant nuo žinomos tikimybės ribų. Galbūt mokslas tai gali atlikti terapijos ir asmenybės kaitos srityje, nes tai jau daroma tokiose srityse kaip suvokimas ir išmokimas. Pamažu teoriniai samprotavimai suartintų šias skirtingas sritis, suformuluodami žmogaus elgesio kaitą valdančius dėsnius, nesvarbu – tai būtų situacijos, kurias mes priskiriame suvokimui arba išmokimui, ar platesni ir esmingesni terapijos metu vykstantys pokyčiai, apimantys ir suvokimą, ir išmokimą.

## KELI KLAUSIMAI

Turime du labai skirtingus būdus suvokti pagrindinius psichoterapijos aspektus, dvi labai skirtingas galimybes įžengti į naują šios srities

teritoriją. Čia buvo parodyta, – ir tai nutinka dažnai, – kad tarp dviejų aprašymo būdų, regis, nėra jokių bendrų sąlyčio taškų. Kiekvienas siūlo sudėtingą terapijos supratimo būdą ir svarbias terapines tiesas. Kai šiais požiūriais vadovaujasi skirtingi asmenys arba grupės, šie požiūriai tampa stiprių nesutarimų priežastis. Kai kiekvienas šių požiūrių atrodo teisingas tam pačiam asmeniui, pavyzdžiui, man, tada asmuo jaučiasi įtrauktas į jų tarpusavio konfliktą. Nors paviršutiniškai juos galima suderinti arba laikyti, kad jie papildo vienas kitą, man jie daugeliu aspektų atrodo antagonistiški. Norėčiau pateikti kelias temas, dėl kurių šie du požiūriai verčia mane jaustis kebliai.

**Mokslininko klausimai**

Iš pradžių leiskite pateikti kelis klausimus, kurių mokslinio požiūrio atstovas klausia patyrimo šalininko (vartodamas žodžius „mokslinis" ir „patyrimo" kaip paprastas etiketes dviem požiūriams pažymėti). Užkietėjęs mokslininkas išklauso patyrimo šalininko nuomonę ir iškelia keletą svarstytinų klausimų.

1. Pirmiausia jis klausia: „Kaip jūs galite sužinoti, kad ši ar kuri nors kita anksčiau ar vėliau pasakyta nuomonė yra tiesa? Kaip jūs galite sužinoti, kad ji susijusi su tikrove? Jeigu vadovausimės šiuo vidiniu ir subjektyviu patyrimu kaip tiesos apie žmonių santykius arba apie asmenybės keitimosi būdus šaltiniu, tuomet tokia pati tiesa kaip ši nuomonė yra joga, krikščionybės mokslas, dianetika ir psichoze sergančio asmens, tikinčio, kad jis yra Jėzus Kristus, iliuzijos. Kiekviena jų atskleidžia tiesą, kurią subjektyviai suvokia individas arba individų grupė. Norėdami išvengti šios painiavos, kurią kelia gausios ir tarpusavyje prieštaraujančios tiesos, mes privalome grįžti prie vienintelio mums žinomo metodo, kuris leidžia labiau priartėti prie tikrovės, t. y. prie mokslinio metodo".

2. „Antra, šis patyrimu grindžiamas požiūris atima galimybę tobulinti terapinius įgūdžius arba pamatyti tuos santykio elementus, kurie mažai vertingi. Jeigu dabartinis apibūdinimas nelaikomas tobulu, o tai būtų neįtikėtina, arba dabartinis terapinių santykių patyrimas nėra pats efektyviausias, o tai taip pat lygiai mažai tikėtina, tada mūsų ataskaitose egzistuoja povandeninės srovės, trūkumai, aklosios dėmės. Kaip jie galėtų būti atskleisti ir pašalinti? Patyrimu grindžiamas požiūris negali pasiūlyti nieko, išskyrus mėginimų ir klaidų metodą, lėtą ir negarantuojantį, kad šis tikslas tikrai bus pasiektas. Netgi kitų kritiniai įvertinimai ir patarimai mažai ko verti,

nes jie kyla ne iš paties patyrimo, todėl neturi tos gyvybinės reikšmės, būdingos pačiam santykiui. Mokslo metodas ir šiuolaikinio loginio pozityvizmo procedūros čia gali daug ką pasiūlyti. Kiekvienas patyrimas, kuris apskritai gali būti apibūdinamas, gali būti aptariamas ir operacinėmis sąvokomis. Gali būti iškeliamos patikrinamos hipotezės, taip atskiriant tiesos grūdus nuo klaidų pelų. Tai turbūt vienintelis tikras kelias į tobulėjimą, savo klaidų ištaisymą ir žinių gausėjimą".

3. Mokslininkas turi dar vieną pastabą. „Apibūdindami terapinius santykius jūs išreiškiate nuomonę, kad jame yra elementų, kurie *negali* būti numatomi iš anksto, kad jiems būdingas spontaniškumas arba (atleiskit už terminą) laisva valia. Jūs kalbate, kad dalis kliento elgesio – tikriausiai ir dalis terapeuto elgesio – neturi priežasčių, nėra grandimi priežasčių ir padarinių grandinėje. Netrokštu tapti metafiziku, tad norėčiau paklausti, ar tai nėra pralaimėjimo politika. Kadangi mes tikrai pajėgūs atskleisti *didžiosios* elgesio dalies priežastis – jūs patys kalbėjote apie sąlygų, kurioms esant atsiras tam tikras elgesys, sudarymą – kodėl turėtume kuriame nors taške liautis jų ieškoję? Kodėl gi *nesiekti* atskleisti *viso* elgesio priežasčių? Tai visai nereiškia, kad asmuo privalo laikyti save automatu, tačiau ieškodami faktų mes neturėtume varžyti savęs įsitikinimu, kad dalis durų mums yra užtrenktos".

4. Pagaliau mokslininkui sunku suprasti, kodėl terapeutas, patyrimo šalininkas, turėtų mesti iššūkį vieninteliam įrankiui ir metodui, kuriuo pasiekėme beveik viską, ką branginame. „Gydant ligas, mažinant kūdikių mirštamumą, auginant gausesnį derlių, konservuojant maistą, gaminant patogesnio gyvenimo daiktus, pradedant knygomis ir baigiant nailonu, pažįstant visatą – kas yra kertinis akmuo? Tai mokslinis metodas, taikytas visais šiais atvejais ir sprendžiant daugelį kitų problemų. Tiesa, jis patobulino ir kariavimo būdus, padėjo tiek griaunantiems, tiek kuriantiems žmogaus tikslams, tačiau net atsižvelgiant į tai jo socialinio naudingumo potencialas milžiniškas. Tad kodėl gi turėtume abejoti šio metodo taikymu socialinių mokslų srityje? Pažanga šioje srityje iš tiesų lėta ir dar neatskleistas nė vienas fundamentalus dėsnis, prilygstantis gravitacijos dėsniui, tačiau argi turėtume atsisakyti šio metodo vien dėl to, kad stokojame kantrybės? Kurios kitos alternatyvos teikia tiek vilčių? Jeigu mes sutariame dėl to, kad socialinės problemos pasaulyje iš tiesų neatidėliotinos, jeigu psichoterapija leidžia pažvelgti į lemiamas ir pačias reikšmingiausias

žmogaus elgesio kaitos varomąsias jėgas, tada tikrai jai reikia taikyti kiek įmanoma pačius tiksliausius mokslinio metodo kanonus tam, kad kuo greičiau įgytume preliminarių žinių apie individo elgesio ir nuostatų kitimo dėsningumus".

**Patyrimo atstovo klausimai**

Nors kai kam gali atrodyti, kad mokslininko klausimai išsprendžia nesutarimus, jo komentarai toli gražu nepatenkina terapeuto, kuris turi terapijos patirties. Šis asmuo turi keletą pastabų moksliniam požiūriui.

1. Pirmiausia šis patyrimo „atstovas" pastebi, kad „mokslas visuomet susijęs su kitu, su objektu. Įvairūs mokslo logikos kūrėjai, tarp jų ir psichologas Stevensas, įrodė, kad esminiu mokslo bruožu laikytina tai, kad jis visada turi stebimąjį objektą, stebimąjį kitą. Tai galioja net tada, kai mokslininkas eksperimentuoja su savimi pačiu, nes tuomet jis save laiko stebimuoju kitu. Tai neturi nieko bendra su savęs išgyvenimu. Tad argi šis mokslo bruožas nereiškia, kad mokslas visada liks nerelevantiškas tokiam patyrimui kaip terapija, kuri yra labai asmeniška, subjektyvi savo dvasingumu ir visiškai priklauso nuo dviejų asmenų, kurių kiekvienas yra patiriantysis aš, santykio? Žinoma, mokslas gali tirti vykstančius įvykius, tačiau jo metodai visada liks nerelevantiški tam, kas vyksta. Pritaikius analogiją galima būtų pasakyti, kad mokslas gali atlikti mirusių terapijos įvykių autopsiją, tačiau dėl pačios savo prigimties jis niekada negalės įsiskverbti į gyvą terapijos fiziologiją. Būtent dėl šios priežasties terapeutai pripažįsta, dažniausiai intuityviai, kad kiekvienas pasiekimas terapijoje, kiekviena nauja tiesa, kiekviena nauja reikšminga hipotezė apie ją privalo atsirasti iš terapeutų ir klientų patyrimo ir niekuomet neatsiras mokslo dėka. Vėl pasiremkime analogija. Tam tikri dangaus kūnai buvo atrasti vien tik analizuojant žvaigždžių judėjimo trajektorijų matavimo duomenis. Paskui astronomai ieškojo šių hipotetinių dangaus kūnų ir juos atrado. Visiškai neįtikėtina, kad kada nors panašus rezultatas bus pasiektas terapijoje, nes mokslas nieko negali pasakyti apie vidinį asmeninį patyrimą, kurį „aš" patiria terapijoje. Jis gali kalbėti tik apie tuos įvykius, kurie atsitinka „jam".

2. „Kadangi mokslo sritis yra „kitas", „objektas", viskas, ko imasi mokslas, tampa objektu. Tai niekuomet nebuvo problema fizikoje. Biologijoje tai kėlė tam tikrų sunkumų. Daugelis medikų yra susirūpinę, ar stiprėjanti tendencija žiūrėti į žmogaus organizmą kaip į objektą, nepaisant jos mokslinio efektyvumo, nebus žalinga pacientui.

Jie norėtų jame vėl matyti žmogų. Tačiau būtent socialiniuose moksluose tai tampa išties rimta problema. Tai reiškia, kad socialinių mokslų atstovo tiriami žmonės visada laikomi objektais. Terapijoje ir klientas, ir terapeutas tampa skrodimo objektais, o ne asmenimis, su kuriais pasineriama į gyvus santykius. Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad tai nėra svarbu. Mes galime pasakyti, kad tik atlikdamas mokslininko vaidmenį individas kitus laiko objektais. Jis gali atsisakyti šio vaidmens ir tapti asmeniu. Tačiau, atidžiau įsižiūrėję, pamatysime, kad šis atsakymas paviršutinis. Nusikelkime mintimis į ateitį ir įsivaizduokime, kad turime atsakymus į daugumą klausimų, kuriuos šiandien sprendžia psichologija. Kas tada? Tuomet pamatysime, kad esame skatinami visus kitus, ir net save pačius, laikyti objektais. Žinių apie žmonių santykius bus tiek daug, kad nebegalėsime patirti santykių, nesvarstydami apie juos. Jau galime pastebėti, kad tai daro išprusę tėvai, žinantys, kad meilė „yra naudinga vaikams". Šis žinojimas dažnai jiems užkerta kelią būti savimi, laisvai, nesvarstant, mylint arba ne. Žodžiu, mokslo raida tokioje srityje kaip terapija yra arba nerelevantiška patyrimui, arba faktiškai gali trukdyti išgyventi santykį kaip asmeninį, patirties įvykį."

3. Patyrimo atstovas turi dar vieną rūpestį. „Kai mokslas paverčia žmones objektais, kaip minėta anksčiau, sulaukiame atitinkamų padarinių. Galutinis mokslo rezultatas veda į manipuliavimą. Tai mažiau teisinga tokiose srityse kaip astronomija, bet gamtos ir socialiniuose moksluose įvykių ir jų tarpusavio priklausomybės pažinimas leidžia manipuliuoti kai kuriais šios lygties elementais. Psichologijoje tai negincijama, ir turėtų galioti terapijoje. Jeigu žinome viską apie tai, kaip išmokstama, panaudojame šias žinias manipuliuoti asmenimis kaip objektais. Čia manipuliavimas nevertinamas vertybiniu požiūriu. Jis gali būti atliekamas vadovaujantis aukštais etiniais standartais. Panaudodami šias žinias, galime manipuliuoti kaip objektais netgi savimi pačiais. Pavyzdžiui, žinojimą, kad greičiau išmokstama dažnai kartojant medžiagą, o ne ilgai sutelkiant dėmesį ties viena pamoka, galėčiau panaudoti manipuliuodamas savo ispanų kalbos mokymusi. Bet žinojimas yra galia. Žinodamas išmokimo dėsningumus, taikau juos norėdamas manipuliuoti kitais, panaudodamas tam reklamą, propagandą, numatydamas kitų reakcijas ir jas kontroliuodamas. Nebus smarkiai perdėta pasakius, kad socialinių mokslų žinių gausumas slepia galingą socialinės kontrolės tendenciją, skirtą mažumai kontroliuoti daugumą. Tokia pati stipri tendencija

susilpninti arba sunaikinti egzistencinį žmogų. Kai visi laikomi objektais, subjektyvusis individas, vidinis Aš, savimi tampantis asmuo, nereflektyvus būties suvokimas, visa dvasinė egzistuojančio gyvenimo pusė susilpninama, nuvertinama arba sunaikinama. Galbūt aiškiausiai tai parodyta dviejose knygose. Skinnerio „Antrasis Waldenas" yra psichologo Rojaus paveikslas. Skinneriui jis turėjo atrodyti geidžiamas, nebent jis parašė savo knygą kaip nuostabią satyrą. Šiaip ar taip, tai yra manipuliavimo Rojus, kuriame galimybė kam nors išlikti asmeniu labai menka, nebent jis galėtų tapti valdančios tarybos nariu. Huxley'aus „Šaunusis naujasis pasaulis" yra atvira satyra, bet joje plačiai vaizduojamas asmeniškumo praradimas, kurį autorius sieja su vis didesnėmis psichologijos ir biologijos žiniomis. Taigi, kalbant šiurkščiai, susidaro įspūdis, kad vystydamasis socialinis mokslas (toks, koks jis dabar suprantamas ir vystomas) veda socialinės diktatūros ir individo asmeniškumo praradimo link. Pavojai, kuriuos Kierkegaardas suvokė praėjusiame amžiuje, dėl gausesnių žinių dabar, atrodo, yra daug realesni nei galėjo būti tada".

4. „Pagaliau, – sako patyrimo atstovas, – argi visa tai nebyloja apie tai, kad etika yra daug svarbesnė aplinkybė už mokslą? Aš neužsimerkiu prieš mokslo kaip įrankio vertę ir suprantu, kad jis gali būti labai vertingu įrankiu. Tačiau jeigu jis nebus etiškų *asmenų*, turint omenyje visa, kas telpa šioje sąvokoje, įrankis, ar netaps jis destruktyvia jėga? Mums prireikė daug laiko, kad suvoktume šią problemą, nes gamtos moksluose prireikė šimtmečių, kol etikos klausimas tapo lemiamas, bet pagaliau jis tapo toks. Socialiniuose moksluose etiniai klausimai iškyla daug sparčiau, nes kalbama apie asmenis. Bet psichoterapijoje šis klausimas iškyla greičiausiai ir yra sudėtingiausias. Čia telkiama viskas, kas subjektyvu, dvasiška, asmeniška. Čia santykis ne tyrinėjamas, o išgyvenamas, ir iškyla asmuo, o ne objektas. Iškyla asmuo, kuris jaučia, renkasi, tiki, kuris veikia ne kaip automatas, bet kaip žmogus. Ir čia, beje, yra aukščiausioji mokslo riba – vyksta objektyvus labiausiai subjektyvių gyvenimo aspektų tyrimas, redukuojama iki hipotezių, o pamažu ir iki teoremų visa tai, kas buvo laikoma asmeniškiausiu, dvasingiausiu, itin nuosavu pasauliu. Ir kadangi šie du požiūriai čia taip aiškiai atsiskleidė, mes privalome rinktis, privalome priimti etišką asmeninį sprendimą dėl vertybių. Mes galime pasirinkti nutylėdami, net nekeldami klausimo. Mes galime pasirinkti taip, kad kažkaip sugebėsime išsaugoti abi

vertybes – tačiau rinktis privalome. Todėl prašau ilgai ir rimtai pasvarstyti, prieš atsisakant vertybių, susijusių su buvimu asmeniu, su patyrimu, su santykio išgyvenimu, su tapsmu; susijusių su Aš, kuris yra vyksmas, sù Aš, kuris yra egzistencinėje akimirkoje, su gyvu vidiniu subjektyviuoju Aš".

**Dilema**

Štai du priešingi požiūriai, kurie kartais atvirai, bet dažniau slapta reiškiasi šiuolaikiniame psichologiniame mąstyme. Aš nuolat klausiu, kur mes einame, kokią kryptį renkamės, ar problema apibūdinta teisingai, ar klaidingai, kokios suvokimo klaidos? Jeigu problema iš esmės yra tokia, kaip parodyta, ar mes privalome pasirinkti vieną ar kitą požiūrį? Ir jeigu taip, tai kurį? O gal egzistuoja platesnė, visapusiškesnė formuluotė, kuri galėtų sėkmingai suderinti abu šiuos požiūrius, nė vieno iš jų neiškraipydama?

## PAKITUSI MOKSLO SAMPRATA

Praėjus metams po to, kai buvo parašyta anksčiau išdėstyta medžiaga, vis dar svarsčiau šiuos klausimus su studentais, kolegomis ir draugais. Kai kuriems savo pažįstamiems ypač esu dėkingas už idėjas, kurios man tapo savos.* Pamažu įsitikinau, kad pagrindinė pradinių samprotavimų klaida slypėjo mokslo apibūdinime. Tą klaidą norėčiau ištaisyti šiame skyriuje, o kitame – suderinti aptartus požiūrius.

Manau, kad pagrindinis trūkumas buvo tas, kad mokslas laikytas kažkuo, esančiu „anapus", kažkuo, kuris rašomas didžiąją raide M, erdvėje ir laike egzistuojančia „žinių visuma". Kaip ir dauguma kitų psichologų vaizdavausi, kad mokslas yra sistematizuota ir organizuota eksperimentiškai patikrintų faktų visuma, o į mokslo metodologiją žiūrėjau kaip į visuomenės pripažintas priemones, kurios padeda šias

* Ypač norėčiau paminėti savo diskusijas su Robertu M. Lipgaru, Rossu L. Mooney, Davidu A. Rodgersu ir Eugene Streichu, o taip pat jų išspausdintus ir spausdinamus darbus. Manąsias mintis tiek stimuliavo jų mintys ir jos tiek persipynė su jų mintimis, kad nebeįmanoma būtų pareikšti konkrečių padėkų. Žinau tik tiek, kad tai, ką toliau dėstysiu, per mane ateina daugiausia iš jų. Man taip pat labai pravertė susirašinėjimas šio straipsnio tema su Anne Roe ir Walteriu Smetu.

žinias sukaupti ir patikrinti. Mokslas priminė man savotišką rezervuarą, į kurį visi be išimties gali panardinti savo kibirėlius ir pasisemti vandens, kuriam suteikta 99 proc. tyrumo garantija. Žvelgiant į mokslą tokiu beasmeniu pašaliečio žvilgsniu, jis visai pagrįstai atrodo ne tik didingas savo atskleidžiamomis žiniomis, bet ir tuo, kad nuasmenina, kad yra linkęs manipuliuoti ir neigti esminę pasirinkimo laisvę, kurią aš aptikau terapiniame patyrime. Dabar norėčiau aptarti mokslinį požiūrį kita, ir tikiuosi, teisingesne perspektyva.

**Mokslą kuria asmenys**

Mokslą kuria tik asmenys. Kiekvienas mokslinis sumanymas turi savo kūrybinę pradžią, savo vyksmą ir pirmines išvadas, kurias sukuria asmenys. Žinios – net mokslo žinios – yra tai, kas subjektyviai priimtina. Mokslo žinias galima perteikti tik tiems, kurie subjektyviai pasirengę jas priimti. Pasinaudoti mokslu irgi gali tik žmonės, kurie siekia prasmingų vertybių. Šie teiginiai labai glaustai apibendrina kai kuriuos naujus manojo mokslo apibūdinimo aspektus. Remdamasis šiuo požiūriu, apžvelgsiu atskiras mokslo fazes.

**Kūrybinė fazė**

Mokslo pradžia sietina su konkrečiu asmeniu, kuris siekia asmeniškai ir subjektyviai prasmingų tikslų, vertybių ir uždavinių. Dalis tokio siekimo yra „noras išsiaiškinti". Dėl šios priežasties asmuo, jeigu jis geras mokslininkas, pasineria į patyrimą, kuris yra tiesiogiai susijęs su jį dominančiu dalyku, nesvarbu, tai būtų fizikos laboratorija, augalų ar gyvūnų pasaulis, ligoninė, psichologijos laboratorija ar klinika. Šis pasinėrimas yra visiškas ir subjektyvus ir primena anksčiau aprašytą terapeuto pasinėrimą į terapiją. Mokslininkas jaučia tą sritį, kuri jį domina, jis gyvena joje. Mokslininkas daro daugiau nei „galvoja" apie ją – jis leidžia savo organizmui perimti iniciatyvą bei reaguoti į patyrimą ir sąmoningai, ir nesąmoningai. Jis ima jausti šią sritį labiau nei galėtų pasakyti žodžiais, ir nesąmoningai reaguoja į ją visu organizmu, kalbant santykių terminais.

Taip visiškai subjektyviai pasinėrus atsiranda kūrybinis pavidalas, krypties pojūtis, neryškus lig tol neatpažintų santykių vaizdas. Apkarpytas, padarytas ryškesnis, apgaubtas aiškesnėmis sąvokomis, šis kūrybinis pavidalas tampa hipoteze – negalutinės, asmeninės, subjektyvios tiesos teigimu. Mokslininkas, vadovaudamasis visu savo

žinomu ir nežinomu patyrimu, sako: „Įtariu, kad toks ir toks ryšys egzistuoja, šio reiškinio egzistavimas atitinka mano asmeninius įsitikinimus“.

Kalbu apie pradinę mokslo fazę, kuri galbūt svarbiausia jo fazė, tačiau Amerikos mokslininkai, ypač psichologai, linkę ją sumenkinti arba ignoruoti. Ji buvo ne tiek neigiama, kiek skubotai atmetama. Kennethas Spenceas yra pasakęs, kad šis mokslo aspektas „paprasčiausiai laikomas savaime suprantamu“.*

Kaip daugelis savaime suprantamomis laikomų patirčių, ši irgi lengvai užmirštama. Tačiau būtent tiesioginio asmeninio, subjektyvaus patyrimo lopšyje gimsta visas mokslas ir kiekvienas individualus mokslinis tyrimas.

**Ar tai atitinka tikrovę?**

Taigi mokslininkas kūrybiškai iškėlė savo hipotezę, savo nedrąsų tikėjimą. Tačiau ar jis atitinka tikrovę? Kiekvienas mūsų patyrė, kad labai lengva apsigauti, patikėti kažkuo, ko vėlesnis patyrimas nepatvirtina. Iš kur man žinoti, kad šis nedrąsus tikėjimas turi kokį nors realų ryšį su stebimais faktais? Galiu pasinaudoti ne vienu, bet keliais įrodymo būdais. Galiu savo stebėjimuose imtis įvairių atsargumo priemonių, kad įsitikinčiau, jog neapgaudinėju savęs. Galiu tartis su kitais, kuriems taip pat rūpi išvengti savęs apgaulės, ir sužinoti veiksmingų priemonių, leidžiančių aptikti nepagrįstus įsitikinimus, grindžiamus klaidingu stebėjimų aiškinimu. Trumpiau tariant, galiu pradėti taikyti visą mokslo sukauptą sudėtingą metodologiją. Supratau, kad formuluodamas savo hipotezę tokiomis sąvokomis, kurios leistų ją patikrinti, galiu išvengti klystkelių ir klaidingų išvadų. Sužinojau, kad kontrolinės grupės gali padėti man išvengti klaidingų išvadų. Sužinojau, kad koreliacijos ir T-testai, ribinės imtys ir visas statistinių procedūrų rinkinys taip pat gali man pagelbėti siekiant pagrįstų išvadų.

* Čia galima būtų pacituoti tuos sakinius, iš kurių ši frazė paimta: „...visų mokslų duomenų kilmė ta pati, o būtent – tai stebinčio asmens, paties mokslininko tiesioginis patyrimas. Todėl galima teigti, kad tiesioginis patyrimas, ši pradinė matrica, iš kurios vystosi visi mokslai, daugiau neberūpi mokslininkui kaip tokiam. Jis laiko tai savaime suprantamu dalyku ir tiesiog imasi aprašinėti patyrimo įvykius, atskleisdamas ir formuluodamas jų tarpusavio sąveikos prigimtį“ (Kenneth W. Spence. *Psychological Theory*, ed. by M. H. Marx (New York: Macmillan, 1951), p. 173).

Taigi mokslinėje metodologijoje matau tai, kuo ji iš tiesų yra – galimybę išvengti savęs apgaulės, kai kūrybiškai formuluoju subjektyvias prielaidas, atsiradusias nagrinėjant mano tiriamą medžiagą. Būtent šiame kontekste, o galbūt vien tik šiame kontekste yra vietos sudėtingai operacionalizmo struktūrai, loginiam pozityvizmui, tyrimo planui, patikimumo įvertinimams ir pan. Jie egzistuoja ne patys savaime, bet yra mūsų tarnai, padedantys objektyviais faktais patikrinti asmens subjektyvų jausmą, prielaidą arba hipotezę.

Tačiau net naudojant tokius įmantrius ir beasmenius metodus, visus reikšmingus sprendimus subjektyviai priima pats mokslininkas. Kelioms hipotezėms turėčiau skirti savo laiką? Kokia kontrolinė grupė būtų tinkamiausia, siekiant išvengti savęs apgaulės šiame konkrečiame tyrime? Kiek turėčiau analizuoti statistiką? Kiek galiu pasitikėti esamais atradimais? Kiekvienas jų neišvengiamai yra subjektyvus asmeninis sprendimas, pabrėžiantis tai, kad nuostabi mokslo struktūra iš esmės grindžiama asmeniniu subjektyviu jos panaudojimu. Tai geriausias instrumentas, kurį mes sugebėjome lig šiol sukurti savo organiškam ryšiui su visata patikrinti.

**Atradimai**

Jeigu būdamas mokslininku esu patenkintas pasirinktuoju tyrimo keliu, jei buvau atviras visiems įrodymams, jei sumaniai pasirinkau ir savęs apgaulei išvengti panaudojau visas atsargumo priemones, kurias gebėjau perimti iš kitų arba susikūriau pats, tada galėsiu patikėti savo atradimais. Laikysiu juos tramplinu tolesniems tyrimams ir tolesniems ieškojimams.

Geriausios mokslo dalies pirmučiausias tikslas – suteikti tyrėjui jį patenkinančias ir patikimesnes hipotezes, įsitikinimus ir tikėjimą. Tiek. kiek mokslininkas stengiasi kažką įrodyti kitam – klaida, kurią esu padaręs daugiau nei vieną kartą – jis, mano įsitikinimu, naudoja mokslą tam, kad sumažintų asmeninį nesaugumą, ir neleidžia mokslui atlikti savo tikrojo vaidmens tarnaujant žmogui.

Mokslinių atradimų atveju subjektyvusis pradas tampa gerai matomas tada, kai mokslininkas kartais atsisako patikėti savaisiais atradimais. „Eksperimentas parodė tą ir tą, bet aš manau, kad tai klaida", – tema, su kuria vienu ar kitu metu susidūrė kiekvienas mokslininkas. Dalis labai vertingų atradimų išaugo iš nuolatinio mokslininko *netikėjimo* savo paties ir kitų gautais rezultatais. Galų gale jis labiau gali pasikliauti savo visuminėmis organizmo reakcijomis

nei mokslo metodais. Žinoma, tai gali tapti ir rimtos klaidos, ir mokslinių atradimų priežastimi, tačiau tai vėlgi patvirtina lemiamą subjektyvumo vaidmenį moksle.

**Mokslo atradimų perdavimas**

Šįryt plaukiodamas išilgai koralų rifo Karibuose, pamačiau didelę žydrą žuvį – aš taip manau. Jeigu jūs irgi visiškai savarankiškai ją matėte, tada aš labiau patikėsiu savuoju pastebėjimu. Šis reiškinys žinomas kaip intersubjektyvusis verifikavimas ir jis atlieka svarbų vaidmenį mūsų moksle. Jeigu perteiksiu jums savo žingsnius atliekant tyrimą (pokalbio metu, spausdintu tekstu arba veiksmais), ir jums atrodys, kad aš neapgaudinėjau savęs, o iš tiesų atskleidžiau naują ryšį, atitinkantį mano vertybes, ir kad pagrįstai preliminariai patikėjau šiuo ryšiu, tai mes būsime mokslo didžiąja raide atsiradimo liudytojai. Būtent tokiu atveju galime galvoti, kad sukūrėme mokslinį žinojimą. Tikrovėje tokio žinojimo nėra. Yra tik negalutiniai įsitikinimai, subjektyviai egzistuojantys daugelyje skirtingų žmonių. Jeigu šie įsitikinimai ne hipotetiniai, tada egzistuoja ne mokslas, o dogma. Kita vertus, jei niekas, išskyrus tyrėją, netiki atradimu, tai šis atradimas yra arba asmeninis ir nukrypęs nuo normos dalykas, psichopatologijos atvejis, arba, priešingai, tai neįprasta genijaus atskleista tiesa, kuria patikėti kol kas niekas nėra pasirengęs. Šie samprotavimai skatina mane pakalbėti apie grupę asmenų, kuri gali padėti patikėti kiekvienu moksliniu įsitikinimu.

**Perdavimas – kam?**

Suprantama, kad moksliniai atradimai gali būti perduodami tik tiems, kurie yra priėmę tas pačias bendras tyrimo taisykles. Australijos bušmėnui jokio įspūdžio nepadarys bakterinių infekcijų moksliniai atradimai. Jis žino, kad ligas tikrai sukelia piktosios dvasios. Tik tada, kai jis pripažins mokslo metodą gera priemone išvengti savęs apgaulei, jis bus linkęs priimti šiuos atradimus.

Tačiau netgi tie, kurie yra priėmę pagrindines mokslo taisykles, mokslinio tyrimo atradimais gali patikėti tik tada, kai yra subjektyviai tam pasirengę. Galima rasti daug pavyzdžių. Nemažai psichologų pasiryžę patikėti įrodymais, kad paskaitų sistema gerokai pagerina žinių priėmimą, ir visai nepasirengę tikėti tuo, kad galima atspėti paslėptos kortos vertę, panaudojus gebėjimą, vadinamą ekstrasensoriniu suvokimu. Nors pastarojo moksliniai įrodymai daug įmantresni nei

pirmojo. Panašiai pirmą kartą pasirodžius vadinamiesiems „Ajovos tyrimams", atskleidusiems, kad intelektą gali gerokai paveikti aplinkos sąlygos, dauguma psichologų nepatikėjo tuo ir smarkiai kritikavo netobulų mokslinių metodų taikymą. Šio atradimo moksliniai įrodymai ir dabar ne ką geresni nei buvo pirmą kartą pasirodžius Ajovos tyrimų medžiagai, bet subjektyvus psichologų pasirengimas tikėti tokiais tyrimais pakito. Mokslo istorikas yra pastebėjęs, kad empirikai, jeigu būtų tuo metu gyvenę, patys pirmieji būtų nepatikėję Copernicuso atradimais.

Vadinasi tai, ar aš patikėsiu moksliniais kitų arba savo paties atliktų tyrimų rezultatais, priklauso ir nuo mano pasirengimo patikėti šiais atradimais.* Viena priežasčių, kodėl ne itin gerai suvokiame šį subjektyvų faktą, yra ta, kad mes, ypač gamtos moksluose, pamažu įvaldėme didžiulę patyrimo sritį, kurioje esame pasirengęs patikėti kiekvienu atradimu, jei tik matome, kad jis pagrįstas deramai žaidžiamo mokslinio žaidimo taisyklėmis.

**Mokslo panaudojimas**

Tačiau ne vien tik mokslo atsiradimas, eiga ir išvados yra kažkas, egzistuojantis tik subjektyvioje asmenų patirtyje. Toks yra ir jo panaudojimas. Mokslas niekada nenuasmenins, nemanipuliuos, nekontroliuos individų. Tik asmenys gali tai daryti ir darys. Žinoma, tai akivaizdžiausias ir banaliausias pastebėjimas, tačiau nuoširdus jo suvokimas man buvo labai prasmingas. Tai reiškia, kad tiriant asmenybę mokslinių atradimų pritaikymas priklauso ir priklausys nuo subjektyvaus asmeninio pasirinkimo – tokio paties, kokiam asmuo ryžtasi terapijoje. Jei asmuo neleis, kad jo patyrimas atsivertų supratimui, jis dažniau rinksis tai, kas socialiai destruktyvu. Jei

* Pakaks vieno pavyzdžio iš mano asmeninės patirties. 1941 metais man prižiūrint atliktas tyrimas parodė, kad numatyti delinkventinių paauglių tolesnį prisitaikymą geriausiai padeda realistinio savęs supratimo ir savęs pripažinimo įvertinimas. Ši priemonė buvo gana netiksli, tačiau ji leido geriau numatyti nei šeimos aplinkos, įgimtų gebėjimų, socialinės aplinkos ir pan. įvertinimai. Tuo metu aš paprasčiausiai buvau nepasirengęs patikėti šiuo atradimu, nes kaip ir dauguma psichologų tikėjau, kad tokie veiksniai kaip emocinis šeimos klimatas ir bendraamžių grupės įtaka yra tikrieji veiksniai, lemiantys būsimus elgesio nukrypimus arba jų nebuvimą. Tik pamažu, kaupiantis ir turtėjant mano psichoterapiniam patyrimui, tapo įmanoma patikėti šio ir vėlesnio, jį patvirtinusio (1944), tyrimo rezultatais (pranešimą apie šiuos du tyrimus žr. „The role of self-understanding in the prediction of behavior" by C. Rogers, B. L. Kell and H. McNeil, *J. Consult. Psychol.*, *12*, 1948, p. 174–186).

asmuo bus atviras visoms savo patyrimo fazėms, galime būti tuo tikri, mokslo atradimus ir metodus (arba kiekvieną kitą įrankį ar gebėjimą) jis panaudos konstruktyviai sau ir visuomenei.* Taigi tikrovėje neegzistuoja grėsminga mokslo esybė, kuri gali nulemti mūsų likimus. Yra tik žmonės. Nors daugelis jų tikrai grėsmingi ir pavojingi savuoju gynybiškumu, o šiuolaikinės mokslo žinios padidina socialinę grėsmę ir pavojų, tai dar ne visas vaizdas. Egzistuoja kiti du reikšmingi veiksniai (1). Yra daug žmonių, kurie santykinai atviri savajai patirčiai, todėl linkę būti visuomeniškai konstruktyvūs (2). Tiek subjektyvus psichoterapijos patyrimas, tiek jos mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad individai turi motyvaciją keistis, ir jiems galima padėti, kad ir jie taptų atviresni patyrimui bei pradėtų elgtis ne destruktyviai, o taip, kad praturtintų save ir visuomenę.

Trumpai tariant, mokslas niekuomet negali mums grasinti. Tik žmonės gali tai daryti. Ir nors individai, kurie turi mokslo žinių jiems suteiktas priemones, gali elgtis be galo destruktyviai, tai tėra viena medalio pusė. Mes jau turime subjektyvių ir objektyvių žinių apie pagrindinius principus, kuriais remdamiesi individai gali įgyti socialiai konstruktyvesnį elgesį, būdingą organiniam jų tapsmo procesui.

## NAUJOJI INTEGRACIJA

Ši minčių grandinė atvedė mane į naują dermę, kurioje konfliktas tarp „patyrimo atstovo" ir „mokslininko" išnyksta. Ši konkreti dermė gali būti nepriimtina kitiems, tačiau man ji prasminga. Dar neaiškūs pagrindiniai jos principai jau slypėjo ankstesniame skirsnyje, čia pamėginsiu juos išdėstyti taip, kad būtų galima atsižvelgti į skirtingų požiūrių atstovų argumentus.

Mokslas, kaip terapija ir visi kiti gyvenimo aspektai, remiasi tiesioginiu, subjektyviu asmens patyrimu. Jis kyla iš vidinio, visuminio, organinio išgyvenimo, kuris tik iš dalies ir netobulai gali būti perteikiamas kitiems. Tai vienas subjektyvaus gyvenimo aspektų.

Kadangi žmonių tarpusavio santykiai man yra vertingi ir teikia atlygį, aš pasineriu į terapinį santykį, vadinamą, kuriame jausmai ir žinojimas susilieja į vieną nedalomą patirtį, išgyvenamą, o ne tyrinėjamą, kurioje sąmonė yra nereflektyvi, ir kurioje aš esu dalyvis,

* Šį požiūrį išsamiau išdėsčiau kitame straipsnyje – „Apie kūrybiškumo teoriją".

o ne stebėtojas. Kadangi mane domina ypatinga tvarka, kuri, regis, egzistuoja visatoje ir šiame konkrečiame santykyje, aš galiu atsiriboti nuo patyrimo ir pažvelgti į jį stebėtojo akimis, paversdamas save ir (arba) kitus tokio stebėjimo objektais. Kaip stebėtojas aš panaudoju visas nuorodas, kylančias iš gyvos patirties. Vengdamas suklaidinti save kaip stebėtoją, siekdamas atskleisti aiškesnį tvarkos vaizdą, pasinaudoju visais mokslo kanonais. Mokslas nėra kažkas beasmeniška, tai tiesiog asmuo, subjektyviai išgyvenantis kitą savo aspektą. Giliau suprasti terapiją (arba kiekvieną kitą problemą) galima ją išgyvenant arba, vadovaujantis mokslo taisyklėmis, ją stebint, arba šiems dviem patirties tipams derant asmens viduje. Subjektyvi pasirinkimo patirtis yra pirminė ne tik terapijoje, bet ir pirminė asmeniui naudojant mokslinį metodą.

Ką veiksiu su žiniomis, kurios gautos pasitelkus mokslinį metodą? Panaudosiu jas tam, kad suprasčiau, vystyčiau, praturtinčiau, ar panaudosiu tam, kad kontroliuočiau, manipuliuočiau ir griaučiau – tai subjektyvaus pasirinkimo klausimas, priklausantis nuo vertybių, kurios man yra prasmingos. Jei iš baimės ir dėl gynybiškumo nuo savo sąmonės atitversiu dideles patyrimo sritis, jei galėsiu matyti tik tuos faktus, kurie palaiko dabartinius mano įsitikinimus, ir būsiu aklas visiems kitiems, jei galėsiu matyti tik objektyvius gyvenimo aspektus ir nepajėgsiu suvokti subjektyviųjų, jei kuriuo nors aspektu susiaurinsiu savo suvokimo platų jautrumo diapazoną, tuomet greičiausiai būsiu socialiai destruktyvus, nesvarbu, naudosiu mokslo žinias ir priemones ar subjektyvaus santykio galią ir emocinę jėgą. Kita vertus, jeigu būsiu atviras savajai patirčiai ir pajėgsiu leisti visiems savo sudėtingo organizmo jutimams patekti į sąmonę, tada greičiausiai panaudosiu save, savo subjektyvųjį patyrimą *ir* savo mokslines žinias gana konstruktyviai.

Tad taip kol kas suderinau šiuos du požiūrius, kuriuos iš pradžių laikiau priešingais. Tai neišsprendžia iki galo visų problemų, kurias iškėliau ankstesniame skirsnyje, bet, regis, parodo jų sprendimo galimybę. Ši dermė naujai pateikia problemą arba peržiūri klausimą, padarydama subjektyvų, egzistencinį asmenį, kuris vadovaujasi savo vertybėmis, ir terapinio santykio, ir mokslinio santykio pagrindu bei esme. Net ir mokslas prasideda „Aš-Tu" santykiu su asmeniu ar asmenimis. Ir tik būdamas subjektyviu asmeniu galiu pasinerti į kiekvieną iš šių santykių.

11 skyrius

# KAIP KEIČIASI ASMENYBĖ PSICHOTERAPIJOJE

*Tolesniame straipsnyje pateikiami keli svarbiausi labai plataus tyrimo, atlikto 1950-1954 metais Čikagos universiteto Konsultavimo centre, aspektai. Tyrimas pavyko dėl geranoriškos Rockefellerio fondo paramos, kurią suteikė šio fondo Medicinos mokslų skyrius. 1954 metais mane pakvietė skaityti pranešimo penktajame tarptautiniame psichinės sveikatos kongrese, vykusiame Toronto mieste. Nusprendžiau pabandyti apžvelgti kai kurias tos programos dalis. Praėjus mėnesiui po pranešimo, Čikagos universiteto leidykla išleido knygą, kurioje pateikta visa programa. Rosalina Dymond ir aš buvome ir knygos redaktoriai, ir atskirų dalių autoriai. Kitiems autoriams taip pat reikia padėkoti už atliktą milžinišką darbą. Šiame straipsnyje remiamasi kai kuriomis jų idėjomis. Prisimintini šie autoriai: Johnas M. Butleris, Desmondas Cartwrightas, Thomas Gordonas, Donaldas L. Grummonas, Gerardas V. Haigh'as, Eve S. John, Esselyna C. Rudikoff, Julius Seemanas, Rollandas R. Tougasas ir Manuelis J. Vargasas.*

*Straipsnį įtraukiau į rinktinę dėl to, kad jame glaustai aptarta dalis tos įspūdingos pažangos, kurią mes pasiekėme, matuodami kintantį, miglotą, labai svarbų ir lemiančią įtaką turintį asmenybės aspektą – Aš.*

Šio straipsnio tikslas – supažindinti su kai kuriais mano paties ir kolegų pasiekimais stengiantis objektyviais moksliniais metodais įvertinti vienos iš individualios psichoterapijos formų rezultatus. Kad pasiekimai taptų suprantami, trumpai apibūdinsiu kontekstą, kuriame sumanytas tyrimas buvo atliekamas.

Daugelį metų kartu su kolegomis psichologais dirbau psichoterapijos srityje. Remdamiesi savuoju profesiniu patyrimu stengėmės

sužinoti, kas padeda pasiekti konstruktyvių pagalbos ieškančio neprisitaikiusio ar sutrikusio asmens asmenybės ir elgesio pokyčių. Pamažu išugdėme šiuo patyrimu grindžiamą psichoterapijos kryptį, kuri vadinama nedirektyviąja arba į klientą orientuota psichoterapija. Ši kryptis ir teorinis jos pagrindimas aprašyti keliose knygose (1, 2, 5, 6, 8) ir daugelyje straipsnių.

Vienas iš mūsų nuolatinių tikslų buvo siekimas atlikti kruopštų terapijos dinamikos ir jos rezultatų tyrimą. Mes įsitikinę, kad psichoterapija ir klientui, ir terapeutui yra labai subjektyvi egzistencinė patirtis, kupina sudėtingų subtilybių ir aprėpianti daug sąveikos tarp asmenų niuansų. Tačiau esame įsitikinę ir tuo, kad jei patyrimas reikšmingas, toks, kuris moko ir keičia asmenybę, jo sukelti pokyčiai turėtų pasiduoti moksliniam tyrimui.

Per keturiolika paskutiniųjų metų atlikome daug tokių darbų, tirdami tiek šios terapijos formos procesą, tiek jos padarinius (apibendrintą šios tiriamosios veiklos ataskaitą žr. 5, ypač 2, 4 ir 7 skyriuose). Paskutiniųjų penkerių metų laikotarpiu Čikagos universiteto Konsultavimo centre išplėtėme tokio tyrimo ribas, atlikdami kelis tarpusavyje suderintus tyrimus, skirtus apibendrinti šios psichoterapijos formos rezultatus. Būtent kai kuriuos reikšmingus pastarosios tyrimų programos bruožus ir noriu apžvelgti.

**Trys mūsų tyrimo aspektai**

Esu įsitikinęs, kad trys mūsų tyrimo aspektai, turintys didžiausią reikšmę šiai auditorijai, yra tokie.

1. Kriterijai, kuriais vadovavomės atlikdami psichoterapijos tyrimą; kriterijai, kurie nutolę nuo tradicinio šios srities supratimo.

2. Tyrimo procedūra, kurią pasitelkę įveikėme tam tikrus sunkumus, anksčiau kliudžiusius pasiekti aiškių rezultatų.

3. Pažanga, kurios pasiekėme objektyviai vertindami subtilius subjektyvius reiškinius.

Minėti trys programos elementai galėtų būti panaudojami kiekvieną kartą, mėginant įvertinti asmenybės pokyčius. Todėl jie gali būti pritaikomi tyrinėjant visas psichoterapijos formas arba tiriant kiekvieną procedūrą, skirtą asmenybės arba elgesio pokyčiams sukelti.

Dabar peržvelkime tris mano minėtus aspektus.

**Tyrimo kriterijai**

Kas psichoterapijoje yra tyrimo kriterijus? Tai labiausiai gluminantis klausimas, su kuriuo susidūrėme vos pradėję planuoti tyrimą. Plačiai pripažįstama, kad šios srities tyrimo tikslas yra įvertinti „sėkmės" psichoterapijoje arba „pasveikimo" dydį. Nors ir nebuvome išvengę tokio mąstymo įtakos, tačiau po kruopščių svarstymų atsisakėme šių sąvokų, nes jos neapibrėžiamos. Tai iš esmės vertybiniai sprendimai, kurie negali priklausyti šios srities mokslui. Nėra bendros nuomonės, ką laikyti „sėkme" – ar tai simptomų pašalinimas, ar konfliktų išsprendimas, ar socialinio elgesio pagerėjimas, ar kurio kito tipo pokyčiai? „Pasveikimo" sąvoka visiškai netinka, nes daugumos šių sutrikimų atveju susiduriame su išmoktu elgesiu, o ne su liga.

Dėl šių svarstymų savo tyrime nebeklausėme, ar terapija buvo sėkminga, ar sveikatos būklė pagerėjo. Vietoj to iškėlėme daug pagrįstesnį mokslo požiūriu klausimą: „Kokie yra terapiją lydintys veiksniai?"

Siekdami pagrįsti atsakymo į šį klausimą paieškas, pasitelkėme psichoterapijos teoriją, kurią vystėme ir iš jos perėmėme tų pokyčių, kurių terapijoje hipotetiškai tikėjomės, teorinį apibūdinimą. Tyrimo tikslas buvo nustatyti, ar mūsų teoriškai numatyti pokyčiai įvyksta apčiuopiamu mastu ar ne. Taigi, vadovaudamiesi į klientą orientuotos terapijos teorija, iškėlėme tokias hipotezes: terapijos metu jausmai, kurie anksčiau negalėjo patekti į sąmonę, jaučiami ir tampa savęs sampratos dalimi; terapijos metu Aš samprata ima labiau atitikti idealaus savęs sampratą; terapijos metu ir vėliau stebimas kliento elgesys tampa socialesnis ir brandesnis; terapijos metu ir vėliau klientas tampa priimtinesnis sau pačiam, o tai susiję ir su tuo, kad klientas labiau pripažįsta kitus.

Tai kelios hipotezės, kurias mes tyrinėjome. Tikriausiai bus akivaizdu, kad savo tyrimuose visiškai atsisakėme bendrojo kriterijaus, jį pakeisdami keliais aiškiai suformuluotais kintamaisiais, specifiniais kiekvienai tiriamai hipotezei. Tai reiškia, kad tyrime tikėjomės tokias pateikti išvadas: į klientą orientuota psichoterapija sukelia išmatuojamus, tarkim, požymių *a, b, d ir f* pokyčius, tačiau nekeičia kintamųjų *c ir e*. Kai tokie teiginiai bus pateikti, tuomet ir profesionalas, ir mėgėjas galės įvertinti, ar sukėlęs šiuos pokyčius procesas yra „sėkmingas". Tačiau tokie vertybiniai sprendimai nepakeis vis gausėjančių svarių faktų apie asmenybės keitimosi dinamiką.

Taigi tyrime vietoj įprastinio viską apimančio „sėkmės" kriterijaus

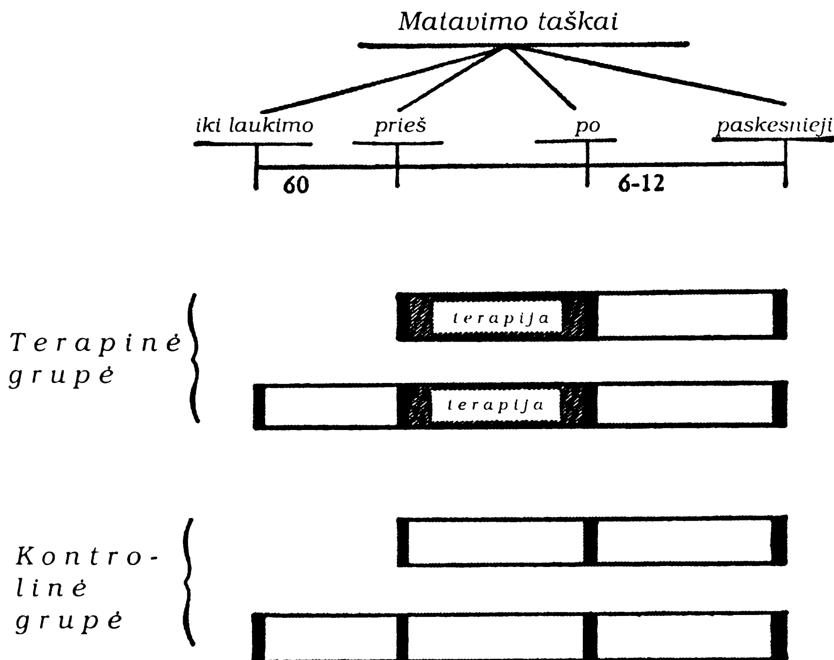
yra daug kintamųjų, kurie tarnauja kaip specifiniai kriterijai. Kiekvienas jų išvestas iš terapijos teorijos ir kiekvienas yra konkrečiai apibrėžtas.

Išsprendus kriterijaus problemą tapo daug lengviau protingai atrinkti tyrimo priemones mūsų testų rinkiniui. Nekėlėme klausimo, į kurį neįmanoma atsakyti – kokiomis priemonėmis matuojama sėkmė arba sveikimas. Vietoj to kėlėme specifinius kiekvienai hipotezei klausimus. Kuo galima būtų įvertinti individo savęs sampratą? Kokia priemonė leistų patenkinamai išmatuoti elgesio brandumą? Kaip galėtume pamatuoti tai, kiek individas pripažįsta kitus? Nors tokie klausimai sudėtingi, tačiau įmanoma rasti jiems konkrečius atsakymus. Taigi mūsų sprendimas pasirenkant kriterijus padėjo įveikti visus tyrimo priemonių atrankos sunkumus.

**Tyrimo planas**

Daugelis nuovokių autorių minėjo tai, kad objektyviai neįrodyta, jog psichoterapija sukelia konstruktyvius asmenybės pokyčius. Hebbas teigia, kad „nėra jokių duomenų, įrodančių psichoterapijos vertingumą" (4, p. 271). Eysenckas, apžvelgęs keletą atliktų tyrimų, pabrėžia, kad turimi duomenys „neįrodo, jog psichoterapija, froidistinė ar kuri kita, skatina sveikti neurotiškus pacientus" (3, p. 322).

Atsižvelgdami į šią apgailėtiną situaciją, buvome pasiryžę savuosius tyrimus atlikti gana griežtai, kad patvirtintos arba paneigtos mūsų hipotezės leistų įrodyti du dalykus: a) reikšmingi pokyčiai įvyksta arba neįvyksta, b) tokie pokyčiai, jeigu jie įvyksta, priskirtini terapijai, o ne kuriam kitam veiksniui. Tokioje sudėtingoje srityje kaip terapija nėra lengva sudaryti tyrimo plano, kuris leistų pasiekti šiuos tikslus, bet mes tikimės, kad gerokai pažengėme į priekį. Pasirinkę hipotezes, kurias ketinome patikrinti, ir tinkamiausias jų konkrečiam įvertinimui priemones, buvome pasirengę žengti kitą žingsnį. Šios atrinktos objektyvios tyrimo priemonės buvo panaudotos siekiant įvertinti įvairius grupės klientų požymius prieš prasidedant terapijai, jai pasibaigus ir po jos pabaigos praėjus nuo šešių mėnesių iki vienerių metų, kaip parodyta 1 paveikslėlyje. Klientai nieko neišsiskyrė iš tų, kurie lankosi Čikagos universiteto Konsultavimo centre. Buvo siekta sukaupti mažiausiai 25 klientų duomenis, įskaitant visų pokalbių įrašus. Nuspręsta verčiau atlikti išsamų vidutinio dydžio grupės tyrimą nei paviršutiniškesnę didesnės tiriamųjų grupės analizę.




**1 pav. Tyrimo planas**

Dalis terapinės grupės buvo palikta kaip vidinė kontrolinė grupė. Šiai grupei pateiktas tyrimo priemonių rinkinys. Grupės paprašyta palaukti terapijos du mėnesius ir tada antrą kartą pateiktas priemonių rinkinys prieš pradedant konsultavimą. Šios procedūros loginis pagrindas buvo toks: jeigu asmenų vidiniai pokyčiai įvyksta tik todėl, kad jie motyvuoti terapijai arba kad jų asmenybės struktūra specifinė, tada tokie pokyčiai turėtų įvykti šiuo kontroliniu *laikotarpiu*.

Iš individų, nedalyvaujančių terapijoje, buvo sudaryta ekvivalentinė kontrolinė grupė. Ši grupė buvo lygiavertė terapinei amžiaus vidurkiu ir pasiskirstymu ir beveik lygiavertė socialiniu bei ekonominiu statusu, vyrų ir moterų santykiu ir studentų bei ne studentų skaičiumi. Pastarajai grupei analogiškais laiko tarpais buvo pateikiami tie patys testai kaip ir terapinei grupei. Daliai šios grupės testų rinkinys buvo

pateiktas keturis kartus, kad jos rezultatus būtų galima tiksliai palyginti su terapinės grupės vidinės kontrolinės dalies rezultatais. Tokios ekvivalentiškos kontrolinės grupės loginis pagrindas buvo toks: jei asmenybės pokyčiai vyksta dėl laiko tėkmės arba dėl atsitiktinių kintamųjų įtakos, arba yra šalutinis pakartotinio testų pateikimo padarinys, tai tokie pokyčiai turėtų būti akivaizdžiai matomi šios grupės rezultatuose.

Bendra tokio dvigubos kontrolės plano logika tokia: jeigu terapinėje grupėje terapijos metu ir vėliau įvyks reikšmingesnių pokyčių nei vidinėje grupėje kontroliniu *laikotarpiu* arba ekvivalentinėje kontrolinėje *grupėje*, bus pakankamas pagrindas priskirti šiuos pokyčius terapijos poveikiui.

Šioje trumpoje apžvalgoje negaliu leistis į sudėtingas ir išsišakojančias įvairių projektų, atliktų pagal minėtą tyrimo schemą, detales. Yra parengta daug išsamesnė ataskaita (7), kurioje aprašyti trylika lig šiol atliktų projektų. Pakaks pasakyti, kad buvo gauti išsamūs 29 klientų, su kuriais dirbo 16 terapeutų, taip pat išsamūs atitinkamos kontrolinės grupės duomenys. Kruopščiai įvertinus tyrimo duomenis galima daryti tokias išvadas: terapijos metu ir jai pasibaigus įvyksta akivaizdūs kliento savęs suvokimo pokyčiai; egzistuoja konstruktyvūs kliento asmenybės savybių ir asmenybės struktūros pokyčiai, kurie dar labiau priartina jį prie gerai funkcionuojančio asmens savybių; atsiranda pokyčiai, priartinantys jį prie to, ką vadiname asmens integruotumu ir adaptacija; pakinta kliento elgesio brandumas, kurį pastebi jo draugai. Kiekvienu atveju pokyčiai yra daug didesni nei aptikti kontrolinėje grupėje arba klientų grupėje kontroliniu laikotarpiu. Tiktai hipotezės apie palankumo ir demokratiškumo kitiems nuostatas patikrinimo rezultatai ne visai aiškūs ir dviprasmiški.

Mūsų manymu, jau atliktos tyrimų programos pakanka, kad būtų galima sušvelninti Hebbo ir Eysencko teiginius. Dabar bent jau pačių klientų apmokamos psichoterapijos atžvilgiu egzistuoja objektyvūs įrodymai, kad joje įvyksta teigiami asmenybės ir elgesio pokyčiai, kuriuos įprasta laikyti konstruktyviais, ir kad šie pokyčiai priskirtini terapijos poveikiui. Tokią išvadą padaryti leido daugialypių specifinių tyrimo kriterijų pasirinkimas ir griežtai kontroliuojamo tyrimo plano vykdymas.

**Matuojant Aš pokyčius**

Kadangi galiu pateikti tik nedaug rezultatų, paimsiu juos iš srities, kurioje, mūsų nuomone, pasiekta didžiausia metodologijos pažanga ir padaryti labiausiai provokuojantys atradimai, o būtent – iš mūsų mėginimų įvertinti kliento savęs suvokimo pokyčius ir savęs suvokimo ryšį su tam tikrais kitais kintamaisiais.

Siekdami gauti objektyvų kliento savęs suvokimo matą, panaudojome neseniai Stephensono sukurtą Q-metodiką (9). Buvo suformuota ištisa „visata" save apibūdinti skirtų teiginių, surinktų iš įrašytų konsultacijų ir kitų šaltinių. Keli tipiški teiginiai: „aš paklusnus žmogus", „aš nepasitikiu savo emocijomis", „jaučiuosi atsipalaidavęs ir niekas manęs nejaudina", „seksas mane baugina", „paprastai žmonės man patinka", „mano asmenybė patraukli", „aš baiminuos to, ką kiti žmonės apie mane galvoja". Šimtas atsitiktinai atrinktų ir dėl didesnio aiškumo suredaguotų teiginių tapo matavimo įrankiu. Teoriškai dabar mes turime visų galimų individo savęs vertinimų pavyzdžius. Šie šimtas teiginių, kurių kiekvienas išspausdintas kortelėje, buvo pateikiami klientui. Jo prašyta apibūdinti save „tokį, koks yra dabar", dėliojant korteles į devynias krūveles, pradedant jam būdingiausiais ir baigiant mažiausiai būdingais teiginiais. Buvo siūloma į kiekvieną krūvelę padėti šiek tiek kortelių tam, kad teiginių išdėstymas būtų artimas normaliam pasiskirstymui. Klientas taip rūšiavo korteles kiekvienu svarbiu metu: prieš terapiją, jai pasibaigus, praėjus kuriam laikui po terapijos pabaigos, o taip pat keliais atvejais terapijos metu. Kiekvieną kartą atrenkant jį apibūdinančias korteles, asmens prašyta surūšiuoti korteles taip, kad jos atspindėtų jį tokį, koks jis norėtų būti, t. y. kad atspindėtų jo idealųjį Aš.

Taigi turėjome detalius ir objektyvius kliento savęs suvokimo įvairiu metu vaizdus ir jo idealiojo Aš vaizdą. Atlikta visų šių rūšiavimų koreliacinė analizė. Aukšta koreliacija, egzistuojanti tarp dviejų rūšiavimų, rodė jų panašumą, t. y. tai, kad nėra pokyčio, žema koreliacija rodė nepanašumą, t. y. pastebimą pokytį. Siekdamas parodyti, kaip šis įrankis buvo naudojamas tiriant kai kurias mūsų hipotezes apie savęs suvokimą, pateiksiu kai kuriuos vieno kliento tyrimo rezultatus (iš 7, 15 sk.), susijusius su keliomis hipotezėmis. Esu įsitikinęs, kad jie geriau atskleis intriguojantį rezultatų pobūdį nei bendros mūsų atlikto savęs suvokimo tyrimo išvados, nors pasistengsiu prabėgomis paminėti ir šiuos apibendrintus rezultatus.

Klientė, kurios duomenimis pasinaudosiu, yra 40 metų moteris,

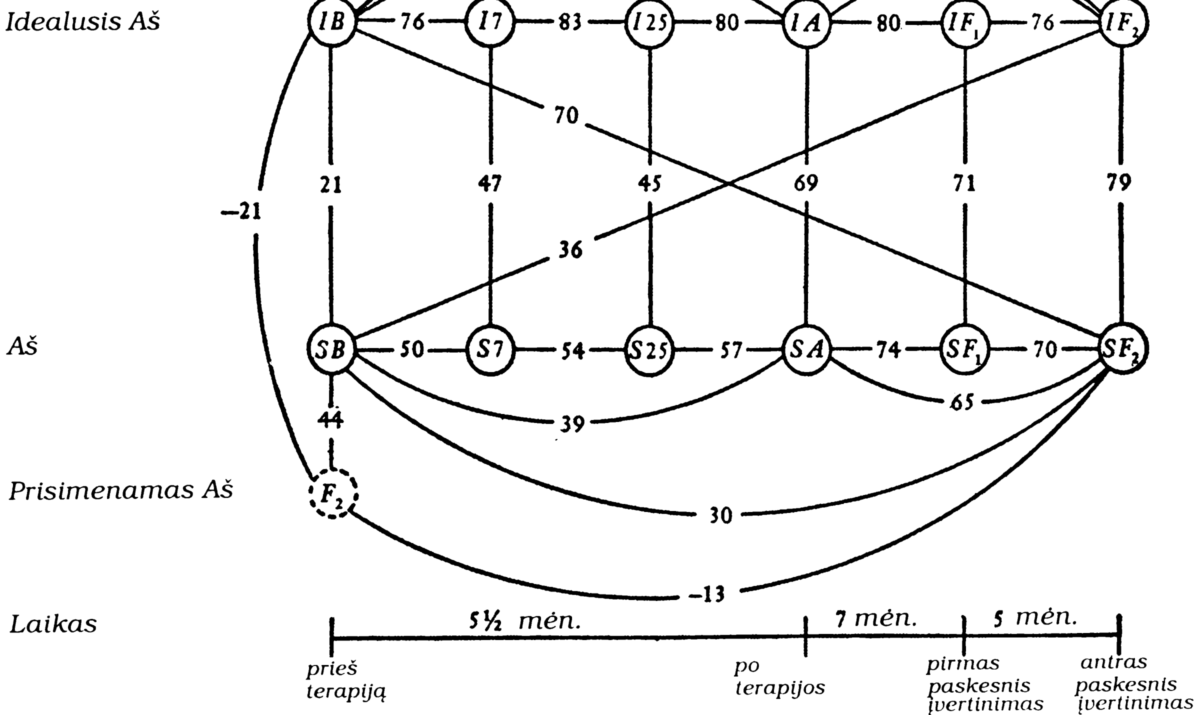
nesėkmingai ištekėjusi. Jos paauglė dukra patyrė nervinį sukrėtimą, ir moteris dėl to jautėsi kalta. Klientė turėjo gana didelių sutrikimų, o remiantis diagnostiniais įvertinimais, galima sakyti, kad buvo labai neurotiška. Ji nepriklausė vidinės kontrolės grupei, todėl terapiją pradėjo iš karto, pirmą kartą atlikusi testus. Moters terapija baigėsi po pusšešto mėnesio, per kuriuos įvyko 40 terapinių susitikimų. Paskesniojo įvertinimo testai buvo pateikti po septynių mėnesių, ir tuo metu ji nusprendė dalyvauti dar 8 terapijos seansuose. Antrasis paskesniojo įvertinimo tyrimas atliktas po 5 mėnesių. Konsultanto įvertinimu, terapijoje įvyko akivaizdžių pokyčių.

2 paveikslėlyje pateikti kai kurie duomenys apie šios klientės kintantį savęs suvokimą. Kiekvienas apskritimas reiškia idealaus Aš arba Aš įvertinimą. Rūšiuota prieš terapiją, po septinto ir dvidešimt penkto pokalbio, terapijos pabaigoje ir pirmo bei antro tolesnio įvertinimo metu. Pateikiamos daugumos šių rūšiavimų koreliacijos.

Panagrinėkime šiuos duomenis vienos iš hipotezių, kurią norėjome patikrinti, pavyzdžiu. Sakykime, kad klientės suvokiamas aš labiau keisis terapijos metu nei laikotarpiu be terapijos. Šiuo konkrečiu atveju pokytis buvo didesnis terapijos metu ($r = 0,39$) nei kiekvienu paskesniuoju laikotarpiu ($r = 0,74$, $0,70$) arba per visą vėlesnį dvylikos mėnesių laikotarpį ($r = 0,65$). Taigi kalbant apie šį terapijos atvejį galima sakyti, kad hipotezė pasitvirtino. Šiuo atžvilgiu klientė buvo panaši į kitus mūsų klientus ir apibendrinti duomenys parodė, kad savęs suvokimo pokyčiai daug didesni terapijos metu nei kontroliniu ar paskesniaisiais laikotarpiais ir daug didesni nei pokyčiai, įvykę kontrolinėje grupėje.

Panagrinėkime antrą hipotezę. Buvo spėjama, kad terapijos metu ir jai pasibaigus suvokiamas Aš bus vertinamas palankiau, labiau atitiks idealųjį arba pageidaujamą Aš.

Kai klientė atvyko pirmą kartą, pastebėta, kad jos vertinimas savęs tokios, kokia yra, ir tokios, kokia norėtų būti, gerokai skiriasi ($r = 0,21$). Terapijos metu ir jai pasibaigus šis skirtumas mažėja, o galutinio tyrimo metu egzistuoja statistiškai patikimas kongruentumas, kuris patvirtina mūsų hipotezę. Tai būdinga ir mūsų bendriems rezultatams, parodžiusiems, kad grupėje kaip visumoje terapijos metu reikšmingai padidėja kongruentumas tarp Aš ir idealo.




**2 pav. Kintantys ryšiai tarp Aš ir idealiojo Aš**

Įdėmiau pažvelgę į 2 paveikslėlį pamatysime, kad tyrimo pabaigoje klientė suvokia, kad tapo labai panaši į tą asmenį, kuriuo norėjo būti, kai ryžosi psichoterapijai ($rIPr{\cdot}APs_2 = 0{,}70$). Taip pat galime pastebėti, kad galutinis savęs idealas daugiau nei pradinis idealas tapo panašus į pradinį realųjį Aš ($rAPr{\cdot}IPs_2 = 0{,}36$).

Trumpai panagrinėkime kitą hipotezę, teigiančią, kad suvokiamo Aš pokytis bus ne atsitiktinis, bet artimesnis tokiam, kurį vertinantys ekspertai pavadintų adaptatyviu.

Vienoje mūsų tyrimo dalyje Q-rūšiavimo kortelės buvo duotos grupei klinikinių psichologų, nedalyvaujančių tyrime. Jų paprašyta surūšiuoti korteles taip, kaip jas rūšiuotų „gerai adaptavęsis" asmuo. Tai suteikė mums rūšiavimo etaloną, su kuriuo buvo galima palyginti kiekvieno kliento savęs suvokimą. Buvo sukurta paprasta skaičiavimo procedūra, leidžianti atskleisti, kiek panašūs kliento savęs suvokimas ir šis „adaptuoto" asmens paveikslas. Ji buvo pavadinta „adaptacijos skale", aukštesni įvertinimai liudijo aukštesnį „adaptacijos" laipsnį.

Mūsų aptariamos klientės atveju šešiuose nuosekliuose 2 paveikslėlyje pavaizduotuose savęs įvertinimuose adaptacijos rodikliai buvo tokie: 35, 44, 41, 52, 54, 51. Operacinėmis sąvokomis aprašyta adaptacijos gerėjimo tendencija akivaizdi. Tą patį galima pasakyti apie visą grupę – akivaizdus adaptacijos įvertinimo rodiklių gerėjimas terapijos metu ir labai nedidelė jų regresija paskesniuoju laikotarpiu. Kontrolinės grupės individai esmingai nepakito. Taigi mūsų hipotezė pasitvirtino ir atskiro individo, ir visos grupės atveju.

Atlikus kokybinę atskirų savęs įvertinimų analizę, jos išvados dar labiau patvirtina šią hipotezę. Kai pradinį savęs vaizdą lyginame su buvusiais po terapijos, pastebime, jog po terapijos klientė mato daug įvairių savo pokyčių. Ji jaučiasi labiau pasitikinti savimi ir labiau priklausanti nuo savęs, geriau save suprantanti, jaučia didesnę vidinę ramybę ir palaiko geresnius santykius su kitais. Klientė jaučiasi mažiau kalta, ne tokia priešiška, mažiau valdoma ir nesaugi, turi silpnesnį poreikį save maskuoti. Šie kokybiniai pokyčiai būdingi ir kitiems tyrime dalyvavusiems klientams bei neprieštarauja į klientą orientuotos terapijos teorijai.

Norėčiau paminėti kai kuriuos papildomus 2 paveikslėlyje pavaizduotus atradimus, kurie galėtų sudominti.

Paaiškės, kad idealaus Aš vaizdas yra žymiai stabilesnis už Aš vaizdą. Visos tarpusavio koreliacijos viršija 0,70, ir klientės supratimas, kokiu asmeniu ji norėtų būti, santykinai mažai kinta visu laikotarpiu.

Tai būdinga beveik visiems mūsų klientams. Nors šiuo klausimu nekėlėme jokios hipotezės, tikėjomės, kad vieni klientai pasieks didesnį savęs ir idealo atitikimą pakitus jų vertybėms, kiti – pakitus jiems patiems. Mūsų lig šiol gauti įrodymai rodo, kad tai buvo klaidinga ir kad, neskaitant retų išimčių, labiau keičiasi realaus Aš samprata.

Vis dėlto šiek tiek kinta mūsų klientės idealus Aš ir šių pokyčių kryptis gali pasirodyti įdomi. Apskaičiavę šios klientės anksčiau aprašytą nuoseklių idealaus Aš vaizdų „adaptacijos balą", pamatysime, kad pirmųjų trijų įvertinimų vidurkis yra 57, tačiau trijų po terapijos atliktų įvertinimų vidurkis – 51. Kitaip sakant, savęs idealas tapo ne toks „adaptatyvus" arba lengviau pasiekiamas. Jis ne taip smarkiai verčia bausti save. Ir šiuo požiūriu klientė atspindi visai grupei bendrą tendenciją.

Kitas atradimas susijęs su 2 paveikslėlyje pavaizduotu „prisimenamu Aš". Šis rezultatas gautas, paprašius klientę antrojo paskesniojo tyrimo metu dar kartą surūšiuoti korteles taip, kad pavaizduotų save tokią, kokia ji buvo, kai pirmą kartą kreipėsi terapijos. Šis prisimenamas Aš labai skyrėsi nuo savęs vaizdo, kurį ji atskleidė tuo metu, kai kreipėsi terapijos. Jų koreliacijos koeficientas tebuvo 0,44. Dar daugiau, šis savęs vaizdas buvo daug mažiau priimtinas, jis labiau skyrėsi nuo idealo (r = - 0,21) ir buvo žemiau vertinamas adaptacijos skalėje: 26 balais, palyginti su pradinio savęs vaizdo 35 balais. Tai leidžia daryti prielaidą, kad toks prisimenamo aš įvertinimas paprastai ir objektyviai atskleidžia gynybiškumo sumažėjimą aštuoniolika mėnesių trukusiame tyrime. Paskutinio susitikimo metu klientė geba atskleisti daug tikresnį, nei pradėdama terapiją, neprisitaikiusio ir sutrikusio asmens paveikslą, kuris buvo patvirtintas, kaip vėliau pamatysime, kitais įrodymais. Taigi Aš keitimosi dydį visu pusantrų metų laikotarpiu turbūt geriau atskleidžia prisimenamo Aš ir galutinio Aš tarpusavio koreliacija, kuri lygi - 0,13, nei 0,30 koreliacija tarp pradinio ir galutinio Aš.

Dabar panagrinėkime dar vieną hipotezę. Mūsų į klientą orientuotos terapijos teorijoje teigiama, kad kai terapinis santykis psichologiškai saugus, klientas gali įsileisti į savo sąmonę jausmus ir potyrius, kurie paprastai yra pašalinti iš sąmonės arba į ją neįsileidžiami. Tie anksčiau neigti potyriai dabar tampa Aš dalimi. Pavyzdžiui, klientas, kuris buvo išstūmęs iš sąmonės visus priešiškumo jausmus, gali pradėti terapijos metu laisvai jausti savo priešiškumą. Tuomet jo samprata apie save keičiasi ir apima supratimą to, jog kartais jis jaučia kitiems

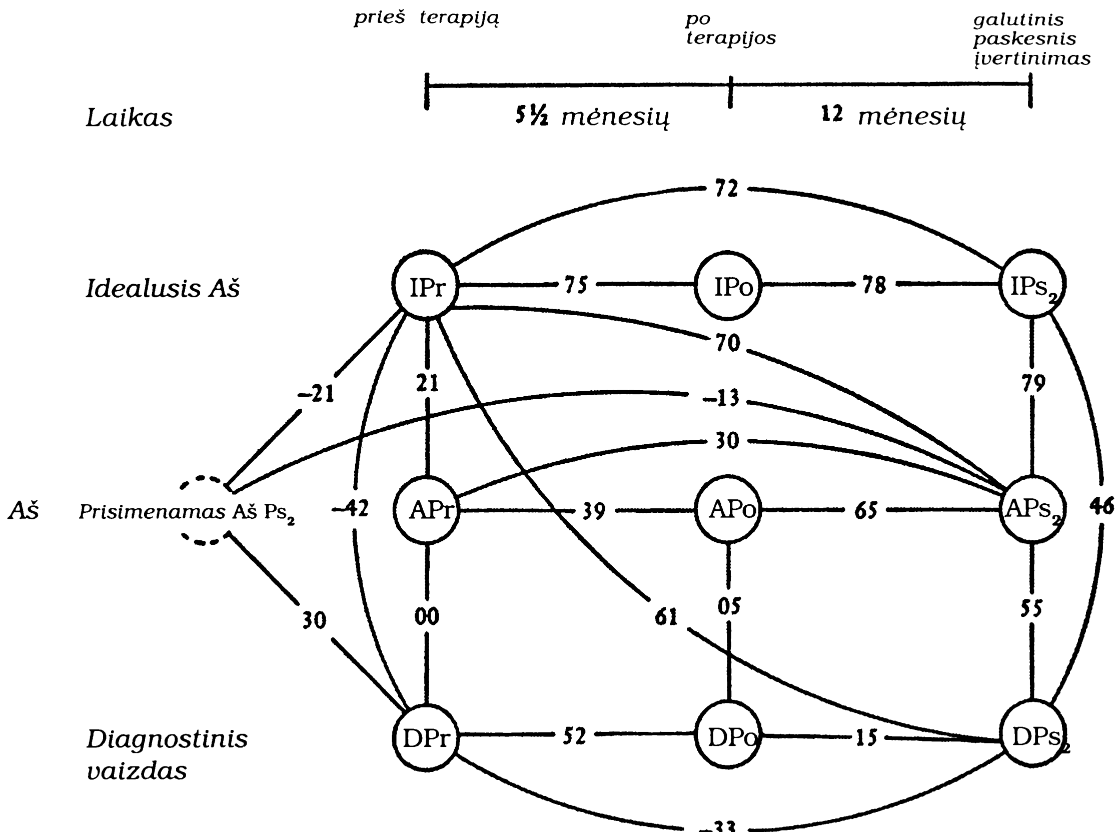
priešiškumą. Tuo pačiu jo savęs vaizdas tampa tikslesniu jo patyrimo žemėlapiu arba atvaizdu.

Siekėme šią teorijos dalį paversti konkrečia hipoteze, kurią formulavome taip: terapijos metu ir jai pasibaigus didės atitikimas tarp kliento savęs suvokimo ir to, kaip jį suvokia asmuo, kuris diagnozuoja. Prielaida sako, kad įgudęs asmuo, psichologiškai vertinantis klientą, daugiau nei jis pats žino apie kliento patyrimo būdų įvairovę – tiek įsisąmonintą, tiek neįsisąmonintą. Todėl jeigu savo sąmoningame Aš vaizde klientas asimiliuoja daugelį anksčiau išstumtų iš sąmonės jausmų ir potyrių, jo savęs vaizdas turėtų tapti panašesnis į diagnostiko turimą jo vaizdą.

Ši hipotezė buvo tiriama tokiu metodu. Klientui kiekviename etape buvo pateikiamas projekcinis testas (teminės apercepcijos testas). Su šių keturių tyrimų rezultatais susipažindavo diagnozuotojas. Siekiant išvengti kokios nors išankstinės nuomonės, šiam psichologui nebuvo sakoma, kokia seka testai pateikti klientui. Tada jis turėdavo surūšiuoti Q-korteles kiekvienam testavimui taip, kad iš jų matytųsi klientės, kokia ji atrodė diagnostiniu požiūriu, vaizdas. Ši procedūra leido atlikti nešališką diagnostinį įvertinimą, taikant tą pačią įvertinimo priemonę, kurią naudodavo klientė, apibūdindama save, todėl buvo įmanomas tiesioginis ir objektyvus palyginimas, skaičiuojant koreliacijas tarp įvairių Q-rūšiavimų.

Tokio tyrimo rezultatas šios konkrečios klientės atveju pateikiamas 3 paveikslėlyje. Viršutinė diagramos dalis yra 2 paveikslėlyje pateiktos informacijos santrauka. Apatinė eilutė rodo, kokius rūšiavimus atliko diagnozuotojas, o koreliacijos leidžia mums patikrinti savo hipotezę. Galima pastebėti, kad terapijos pradžioje nėra jokio ryšio tarp klientės savęs suvokimo ir to, kaip ją suvokia diagnozuotojas (r = 0,00). Net terapijos pabaigoje situacija yra ta pati (r = 0,05). Tačiau iki pirmojo paskesniojo (neparodytas) ir antrojo paskesniojo tyrimo klientės savęs suvokimas tapo labai panašus į tai, kaip ją suvokia diagnozuotojas (pirmasis paskesnysis tyrimas – r = 0,56, antrasis paskesnysis tyrimas – r = 0,55). Taigi hipotezė akivaizdžiai įrodė, kad klientės savęs suvokimo ir to, kaip ją suvokia diagnozuotojas, atitikimas gerokai padidėjo.

Įdomūs ir kiti atradimai, susiję su šiuo tyrimo aspektu. Galima pastebėti, kad terapijos pradžioje labai skyrėsi tai, kaip diagnozuotojas suvokia klientę ir kaip klientė suvokia idealią save (r = - 0,42). Baigiantis tyrimui, diagnozuotojas mato ją labai panašią į jos tuo




**3 pav. Aš, idealiojo Aš ir diagnostinio įvertinimo ryšys ((koreliacijos)**

metu susiformuotą idealą (r = 0,46), netgi dar panašesnę į idealą, kuris buvo kreipiantis dėl terapijos (r = 0,61). Todėl galime teigti, kad egzistuoja objektyvūs įrodymai to, kad klientė savęs suvokimu ir visu asmenybės vaizdu tapo iš esmės tokiu asmeniu, kokiu norėjo tapti, pradėjusi terapiją.

Linijos ir skaičiai reiškia koreliacijas, dešimtainės trupmenos vaizduojamos kaip sveikieji skaičiai

Kitas pažymėtinas dalykas yra tai, kad diagnozuotojas ėmė kitaip suvokti klientę. Šis jos suvokimas pasikeitė daug labiau nei pasikeitė pačios klientės savęs suvokimas (r = - 0,33 palyginti su r = 0,30). Šis faktas keičia vyraujančią profesinę nuomonę, jog klientai pervertina pokyčių mastą. Taip pat jis leidžia tikėtis, jog individas per aštuoniolika mėnesių gali pasikeisti tiek, kad į terapijos pabaigą jo asmenybė bus greičiau nepanaši nei panaši į pradžioje buvusią.

Paskutinis komentaras 3 paveikslėliui susijęs su „prisimenamu Aš". Galima pastebėti, kad šis prisimenamas savęs vaizdas teigiamai koreliuoja su diagnozuotojo įspūdžiu (r = 0,30), tuo patvirtindamas ankstesnį teiginį apie tai, kad prisimenamas Aš atskleidžia tikslesnį ir mažiau gynybinį vaizdą nei tas, kurį klientė sugebėjo pateikti apie save tuo metu, kai pradėjo terapiją.

**Apibendrinimas ir išvados**

Šiame straipsnyje bandžiau atskleisti bendriausius išsamaus psichoterapijos tyrinėjimo, šiuo metu atliekamo Čikagos universitete, bruožus. Buvo paminėta keletas jo ypatumų.

Pirmasis yra atsisakymas tiriant psichoterapiją taikyti bendrąjį kriterijų ir pasirinkimas specifinių konkrečiai apibrėžiamų kaitos kriterijų, grindžiamų detaliomis hipotezėmis, kylančiomis iš terapijos dinamikos teorijos. Daugelio specifinių kriterijų panaudojimas leido mums pasiekti mokslinės pažangos, nustatant pokyčių tipus, kurie susiję arba nesusiję su į klientą orientuota terapija.

Antrasis ypatumas yra naujas požiūris į lig šiol neišspręstą kontrolės būdų psichoterapijos tyrimuose problemą. Tyrimo schemoje buvo dvi kontrolės procedūros: 1) parinktoji kontrolinė grupė, leidusi įvertinti laiko, pakartotinio testavimo ir atsitiktinių veiksnių įtaką ir 2) vidinė kontrolinė grupė, kurioje kiekvienas terapijoje dalyvaujantis klientas lyginamas su pačiu savimi ne terapijos metu, siekiant įvertinti asmenybės kintamųjų ir motyvacijos įtaką. Panaudojus tokią dvigubos kontrolės schemą buvo galima daryti išvadą, kad terapijos

metu vykstantys pokyčiai, kuriems įtakos neturi kontroliuojami kintamieji, priskirtini pačiai terapijai.

Kitas ypatumas buvo pažangos, kuri pasiekta, tiksliai ir objektyviai tiriant subtilius kliento subjektyvaus pasaulio elementus, pavyzdys. Rodytas kliento savęs sampratos kitimas, tai, kiek suvokiamasis Aš tampa panašus į pageidaujamą Aš, kiek suvokiamas Aš tampa priimtinas ir adaptyvus; tai, kiek kliento savęs suvokimas tampa panašus į diagnozuotojo kliento suvokimą. Šie atradimai patvirtina teorinius samprotavimus apie savęs sampratos vietą dinamiškame psichoterapijos procese.

Baigdamas norėčiau pateikti jums dvi išvadas. Pirmoji ta, kad mano aprašytoji tyrimų programa gana aiškiai parodo, jog galima gauti įprastinius griežto mokslinio tyrimo kanonus atitinkančius objektyvius įrodymus, jog psichoterapijoje gali atsirasti asmenybės ir elgesio pokyčiai, taip pat tai, kad jie gauti tiriant vienos orientacijos psichoterapiją. Tai reiškia, kad ateityje panašūs pagrįsti liudijimai gali būti gauti apie tai, ar kitos psichoterapijos rūšys sukelia asmenybės pokyčius.

Antroji išvada yra, mano vertinimu, dar svarbesnė. Pastaraisiais metais pasiekta metodologinė pažanga reiškia, kad daugelis terapinio proceso subtilybių dabar plačiai atvertos moksliniams tyrimams. Pamėginau tai parodyti savęs vaizdo kaitos tyrimo pavyzdžiu. Tačiau panašūs metodai taip pat leidžia atlikti objektyvius kintančio santykio tarp kliento ir terapeuto, „perkėlimo" ir „kontraperkėlimo" nuostatų, kliento vertybių sistemos šaltinio kaitos ir panašius tyrimus. Manau, galima būtų pasakyti, kad beveik kiekviena teorinė sąvoka, kuri yra susijusi su asmenybės kaita psichoterapijos procese, dabar gali tapti mokslinio tyrimo objektu. Tai moksliniam tyrinėjimui atveria naują perspektyvą. Žengiant šiuo keliu būtų galima atskleisti asmenybės dinamiką, ypač asmenybės kaitos asmeniniuose santykiuose procesą.

# LITERATŪRA

1. Axline, V. M. *Play Therapy.* Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.

2. Curran, C. A. *Personality Factors in Counseling*. New York: Grune & Stratton, 1945.

3. Eysenck, H. J. The effects of psychotherapy: an evaluation, *J. Consult. Psychol.*, 1952, 16, 319-324.

4. Hebb, D. O. *Organization of Behavior*. New York: Wiley, 1949.

5. Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

6. Rogers, C. R. *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1942.

7. Rogers, C. R., and R. Dymond, (Eds.). *Psychotherapy and personality Change*. University of Chicago Press, 1954.

8. Snyder, W. U., (Ed.). *Casebook of Nondirective Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.

9. Stephenson, W. U. *The Study of Behavior*. University of Chicago Press,1953.

# Į KLIENTĄ ORIENTUOTA TERAPIJA JOS TYRIMŲ KONTEKSTE*

*Kaip europiečių auditorijai, kuri palyginti mažai susipažinusi su amerikietiškąja empirinių tyrimų psichologijoje tradicija, galėčiau paaiškinti apie į klientą orientuotos terapijos tyrimų metodus, atradimus ir jų reikšmę? Šis uždavinys man iškilo, kai dr. G. Mariana Kinget ir aš rašėme knygą apie į klientą orientuotą terapiją. Ši knyga turėjo būti išleista iš pradžių olandų, o po to prancūzų kalbomis. Dr. Kinget pateikė klinikinius tokios terapijos principus, aš – pagrindines į klientą orientuotos terapijos teorijas (beveik identiškas toms, kurios išdėstytos skyriuje „Terapijos, asmenybės ir tarpasmeninių santykių teorija“ S. Koch redaguotoje knygoje „Psichologija: mokslo apžvalga“ (New York: McGraw-Hill, 1959, III t., 184–256). Norėjau supažindinti su tyrimais, kuriuos mes tuo metu atlikome, kad patvirtintume arba paneigtume savo teorijas. To rezultatas – šis skyrius (šiek tiek pakeistas šiai knygai). Tikiuosi, kad jis gali būti naudingas tiek amerikiečiams, tiek europiečiams.*

*Prašau skaitytojų atlaidumo dėl vienos smulkmenos. Trys paragrafai, kuriuose aprašomas Q-rūšiavimo metodikos, skirtos savęs suvokimui matuoti, sukūrimas ir panaudojimas, yra beveik tapatūs 11 skyriui. Palikau juos, kad kiekvieną skyrių būtų galima skaityti be nuorodų į antrąjį.*

*Šis skyrius grąžina į ankstyviausius mūsų tyrimus, atliktus apie 1940 metus, o baigiasi kelių tebesitęsiančių projektų, kuriems*

* Tai knygos *Psychotherapie en menselijke verhoudingen: Theorie en praktijk van de non-directieve therapie* by Carl R. Rogers & Marian Kinget, Utrecht, The Netherlands (Uitgeverij Het Spectrum, 1960) XII skyriaus angliškoji versija.

*1961 metais vis dar skiriamos geriausios mūsų pastangos, aprašymu. Taigi bandžiau pateikti nors trumpą daugiau nei keliolika metų trukusių tyrinėjimų apžvalgą.*

**Tyrimų paskata**

Viena svarbiausių į klientą orientuotos terapijos ypatybių ta, kad ji ne tik stimuliavimo tyrimus, bet ir pati egzistavo į tyrimus orientuoto mąstymo kontekste. Atlikta daug ir įvairių tyrimų. 1953 metais Seemanas ir Raskinas, analizuodami tokių tyrimų tendencijas ir kryptis, aprašė arba paminėjo beveik penkiasdešimt tyrimų, atliktų į klientą orientuotoje suaugusiųjų terapijoje. 1957 metais Cartwrightas paskelbė į klientą orientuotos terapijos tyrimų ir teorinių samprotavimų bibliografiją, įtraukdamas į ją 122 šaltinius. Jis, panašiai kaip Seemanas ir Raskinas, praleido visas nuorodas apie į klientą orientuotos žaidimų ir grupinės terapijos tyrimus. Regis, nekyla abejonių dėl to, kad į klientą orientuotos terapijos teorija ir praktika pagimdė stebėtinai daug objektyvių empirinių tyrimų. Logiška būtų paklausti kodėl.

Pirmiausia į klientą orientuotos terapijos teorija buvo laikoma ne dogma arba tiesa, bet hipotezėmis, įrankiu, padedančiu išplėsti mūsų pažinimą. Manyta, kad teorija arba kuris nors teorijos segmentas naudingas tik tada, kai jį galima patikrinti. Buvo jaučiamas įsipareigojimas objektyviai patikrinti kiekvieną svarbų mūsų hipotezių aspektą, tikint, kad vienintelis būdas atskirti žinojimą nuo individualių išankstinių nuomonių ir gražių svajonių yra objektyvus tyrimas.

Kad tyrinėjimas būtų objektyvus, jis privalo būti toks, kad kitas tyrėjas, tuo pačiu būdu rinkdamas duomenis ir taip pat juos apdorodamas, gautų tuos pačius arba panašius rezultatus ir padarytų tas pačias išvadas. Trumpai tariant, mes visą laiką tikėjome, kad psichoterapijos pažanga bus pasiekta, atvirai ir objektyviai tikrinant visas hipotezes tomis priemonėmis, kurios gali būti viešai pateikiamos ir pakartojamos.

Antroji priežastis, dėl kurios į klientą orientuota kryptis skatino tyrimus, tai nuostata, kad mokslinis tyrimas gali prasidėti bet kur, nesvarbu, koks grubus ar subtilus jis būtų, kad tai tyrimo kryptis, o ne nekintančio tikslumo matavimo priemonės. Vadovaujantis šiuo požiūriu, pokalbio įrašas yra maža mokslinių pastangų pradžia, nes jis yra objektyvesnis už pokalbio prisiminimą. Grubus teorinis terapijos

apibendrinimas ir grubūs įrankiai toms sąvokoms patikrinti yra daug daugiau moksliškesni nei visiškas jų nebuvimas. Taigi individualūs tyrėjai suprato, kad jie galėtų pradėti siekti moksliškumo labiausiai juos dominusiose srityse. Ši nuostata pagimdė daugybę vis tikslesnių tyrimo įrankių, skirtų pokalbių protokolams analizuoti, ir buvo padaryta gera pradžia tiriant tokius neaiškius vaizdinius kaip savęs samprata ir terapinio santykio psichologinis klimatas.

Priartėjau prie to, ką laikau trečiąja pagrindine tokio sėkmingo teorijos poveikio tyrimų atsiradimui priežastimi. Mūsų teorijos sąvokos daugiausia buvo apribotos tokiomis, kurioms galima suteikti operacinius apibrėžimus. Tai galėjo patenkinti psichologų ir kitų specialistų, troškusių gausinti žinias apie asmenybę, tačiau varžomų teorinių sąvokų, kurių neįmanoma aprašyti konkrečiais apibrėžimais, gyvybiškai svarbų poreikį. Paimkime, pavyzdžiui, bendrąjį fenomeną, slypintį tokiose sąvokose kaip Aš, *ego*, asmuo. Jeigu suformuluojama sąvoka (kaip padarė kai kurie teoretikai), apimanti tuos vidinius įvykius, kurių nėra individo sąmonėje, ir tuos, kurie yra suvokti, tai šiuo metu nėra jokio patenkinamo būdo aprašyti tokią sąvoką operaciniu požiūriu. Tačiau apribojus Aš sampratą sąmonės reiškiniais, šią sąvoką galime vis tiksliau apibrėžti operaciniu būdu, panaudodami Q-techniką, pokalbių protokolų analizę ir t. t., ir taip tyrinėjimams atverti visą šią sritį. Laikui bėgant nauji tyrimai gali padaryti įmanomą ir įvykių kekės, egzistuojančios už sąmonės ribų, operacinį apibrėžimą.

## Ankstyvasis tyrimų periodas

Objektyvių psichoterapijos tyrimų istorija nėra ilga. Iki 1940 metų kelis kartus mėginta įrašyti terapinius pokalbius, tačiau ši medžiaga nebuvo panaudota tyrimams. Nebandyta taikyti mokslo metodų siekiant įvertinti tuos pokyčius, kurie, kaip buvo manoma, vykdavo terapijos metu. Taigi mes kalbame apie sritį, kuri dar tik užgimė.

Kadaise 1940 metais mūsų grupelė Ohajo valstijos universitete sėkmingai įrašė visą terapinį pokalbį. Mūsų pasitenkinimas buvo didžiulis, tačiau jis greitai atslūgo. Išklausę įrašą – tokį beformį, tokį sudėtingą – beveik puolėme į neviltį, nebesitikėdami įgyvendinti savo tikslo ir panaudoti įrašą moksliniams tyrimams. Atrodė beveik neįmanoma jį supaprastinti iki tokių elementų, kuriuos būtų galima objektyviai tyrinėti.

Tačiau pažanga buvo pasiekta. Vyresniųjų kursų studentų entuziazmas ir gebėjimai kompensavo lėšų ir įrangos stoką. Išradingas ir kūrybiškas mąstymas leido pradinius terapijos duomenis paversti grubiomis terapeuto įgūdžių ir kliento reakcijų kategorijomis. Porteris analizavo reikšmingą terapeuto elgesį. Snyderis analizavo klientų reakcijas ir atskleidė kai kurias tendencijas. Kiti autoriai taip pat buvo kūrybingi, tad žingsnis po žingsnio tyrimų galimybė šioje srityje virto realybe.

Pirmieji tyrimai dažnai buvo naivūs, pagrįsti klaidingu tyrimo planu, dažnai neapskaičiavus būtinų imčių, tačiau, nepaisant to, jų reikšmė žengiant pirmuosiuos žingsnius didžiulė.

## KAI KURIŲ TYRIMŲ PAVYZDŽIAI

Siekiant atskleisti didėjančio tyrimų srauto reikšmę apie kelis tyrimus bus kalbama išsamiai, kad būtų galima susidaryti nuomonę apie jų metodologiją ir specifinius atradimus. Apžvelgiami tyrimai pasirinkti ne todėl, kad jie ypač iškilūs. Šie tyrimai atspindi įvairias besivystančio tyrinėjimo tendencijas. Pateiksiu juos chronologine tvarka.

### Vertinimų lokusas

1949 metais Raskinas (5) atliko tyrimą, susijusį su suvokiamu vertybių šaltiniu, arba vertinimo proceso lokusu. Tyrimas prasidėjo supratus, kad konsultanto uždavinys – galvoti ne *už* klientą arba *apie* klientą, bet kartu *su* klientu. Pirmaisiais dviem atvejais vertinimo šaltinis akivaizdžiai yra konsultantas. Trečiuoju atveju konsultantas stengiasi galvoti su klientu ir būti empatiškas jo požiūriui, gerbdamas kliento vertinimus.

Raskinas kėlė klausimą, ar terapijoje keičiasi kliento vertinimų šaltinio suvokimas. Kalbant konkrečiau, ar sumažėja kliento vertybių ir normų priklausomybė nuo kitų asmenų lūkesčių ir ar vertybės bei normos labiau grindžiamos jo paties patyrimu?

Siekdamas tai ištirti objektyviai, Raskinas žengė tokius žingsnius.

1. Trijų tarpusavyje nesusijusių vertintojų buvo paprašyta iš kelių pokalbių įrašų išrinkti tuos teiginius, kurie buvo susiję su kliento vertybių ir normų šaltiniu. Nustatyta, kad, atrenkant teiginius,

vertintojų nuomonės sutapo daugiau nei 80 procentų, ir tai rodė, kad tiriamas konstruktas, kurį galima atpažinti.

2. Atrinkęs 22 platų vertybių šaltinių spektrą atspindinčius teiginius, Raskinas pateikė juos dvidešimčiai vertintojų ir paprašė išdėlioti šiuos teiginius į keturias krūveles, atsižvelgiant į tiriamąją seką ir išlaikant apytikriai vienodus intervalus tarp atskirų krūvelių. Dvylika teiginių, kurių vertinimai labiausiai sutapo, buvo panaudoti sudarant vertinimų lokuso skalę. Jos reikšmės buvo nuo 1 iki 4. Pirmoji skalės pakopa atspindėjo besąlyginį kliovimąsi kitų vertinimais. Antroji pakopa apėmė tuos teiginius, kuriuose vyravo susirūpinimas tuo, ką kiti pagalvos, tačiau jaučiant tam tikrą nepasitenkinimą tokia priklausomybe. Trečioji pakopa atspindėjo pasisakymus, atskleidžiančius individo pagarbą tiek savo paties vertinimui, tiek kitų vertybėms ir lūkesčiams, taip pat suvokiamą skirtumą tarp savarankiškų vertinimų ir priklausomybės nuo kitų vertinimų. Ketvirtoji pakopa palikta tiems atvejams, kuriuose akivaizdžiai kliautasi savuoju patyrimu ir sprendimais kaip pagrindiniu vertybių šaltiniu.

Trečiąją pakopą galima pailiustruoti tokiu pavyzdžiu. Toliau pateiktas kliento pasisakymas buvo įvertintas kaip priklausantis šiai skalės pakopai.

„Taigi aš nusprendžiau ir svarstau, ar teisingai pasielgiau. Jei jūs gyvenate šeimoje ir jūsų brolis pateko į koledžą ir visi dėl to yra gerai nusiteikę, aš svarstau, ar gera suvokti, kad esu toks, koks esu, ir negaliu pasiekti panašių rezultatų. Visada stengdavausi būti toks, koks, kitų nuomone, turėjau būti, bet ar neturėčiau paprasčiausiai pripažinti, kad esu toks, koks esu“.

3. Tuomet Raskinas panaudojo šią skalę, kad įvertintų kiekvieną iš 59 pokalbių, sudariusių dešimt trumpalaikių, tačiau visiškai įrašytų terapinių atvejų, kurie buvo kitų tyrėjų tyrimo objektu. Atlikęs šiuos įvertinimus, tačiau dar nepradėjęs jų analizės, jis panoro patikrinti savo sprendimų patikimumą. Todėl atsitiktine tvarka iš visų 59 pokalbių išrinko po vieną ištrauką, susijusią su vertinimų šaltiniu. Šias ištraukas savarankiškai įvertino kitas vertintojas, kuris nieko nežinojo apie šių ištraukų šaltinius ir apie tai, šie teiginiai paimti iš ankstyvųjų ar vėlyvųjų pokalbių. Dviejų įvertinimų koreliacijos koeficientas buvo 0,91. Tai labai aukštas patikimumas.

4. Sukonstravęs lygių intervalų skalę ir parodęs šios priemonės patikimumą, Raskinas ketino nuspręsti, ar terapijos metu įvyko koks nors vertinimų lokuso poslinkis. Dešimtyje atvejų pirmųjų susitikimų

vidutinis balas buvo 1,97, paskutiniųjų – 2,73, skirtumas patikimas reikšmingumo lygmeniu 0,01. Taigi į klientą orientuotos terapijos teorija šiuo klausimu tapo patvirtinta. Įmanomas buvo ir tolesnis patvirtinimas. Tie 10 atvejų buvo tiriami ir kitais objektyviais metodais, todėl kitais tyrimais gauti objektyvūs kriterijai įvertinti, siekiant nustatyti, kurie atvejai buvo sėkmingesni, ir kurie – ne tokie sėkmingi. Paėmus penkis atvejus, įvertintus kaip sėkmingesnius, vertinimo lokuso poslinkis būtų dar didesnis – pirmųjų pokalbių vidutinis balas 2,12, baigiamųjų – 3,34.

Šis darbas daugeliu atžvilgių būdingas didelei grupei atliktų mokslinių tyrimų. Vadovaujantis viena į klientą orientuotos teorijos hipoteze, sukuriamas instrumentas įvairiems tiriamo konstrukto pokyčiams matuoti. Tuomet pati priemonė tikrinama, siekiant sužinoti, ar ji iš tiesų matuoja tai, kam skirta, ir ar kiekvienas kvalifikuotas asmuo gali ją naudoti ir gauti panašius rezultatus. Po to priemonė nešališkai taikoma terapijos duomenims apdoroti. (Raskino atveju kito vertintojo atliktas 59 atsitiktinai parinktų teiginių patikrinimas įrodė, kad išankstinės sąmoningos arba pasąmoningos nuostatos neturėjo akivaizdesnės įtakos vertinimams.) Tada duomenys, gauti panaudojant tyrimo priemonę, gali būti analizuojami, siekiant nuspręsti, hipotezė pasitvirtino ar ne. Šiuo atveju hipotezė pasitvirtino, patvirtindama teoriją, kad į klientą orientuotoje terapijoje asmenys ima mažiau vadovautis kitų vertybėmis ir sprendimais, labiau pasikliauna savo pačių patirtimi grindžiamais asmeniniais vertinimais.

Nors tirtų atvejų buvo nedaug, o terapija trumpalaikė (tai būdinga ankstyvajam laikotarpiui), tai yra vieninteliai svarbūs šio tyrimo trūkumai. Greičiausiai, pakartojus tyrimą su daugiau atvejų arba su ilgiau trunkančiais, rezultatai vis tiek būtų tie patys. Šis tyrimas yra vidutiniškai įmantrus, jis yra viduryje tarp labai grubių pirmųjų tyrimų ir skrupulingai suplanuotų dabartinių.

**Autonominių funkcijų ryšys su terapija**

Thetfordas 1949 m. atliko visai kitokį tyrimą, taip pat baigtą (11). Jo hipotezė siekė gerokai toliau už į klientą orientuotą terapiją, numatydama fiziologinius pokyčius, kurie neprieštaravo teorijai, tačiau niekada anksčiau nebuvo aptariami.

Trumpai aptarsiu šio autoriaus pagrindinę hipotezę. Jei terapija padeda individui pakeisti jo gyvenimo būdą ir sumažinti įtampą bei nerimą, kurie atsiranda dėl turimų asmeninių problemų, tai jo

autonominės nervų sistemos reakcijos, pavyzdžiui, stresinėse situacijose, irgi turėtų pakisti. Iš esmės jis kėlė hipotezę, kad jei gyvenimo būdas ir vidinė įtampa terapijoje pakinta, tai turėtų pasireikšti organizmo autonominės nervų sistemos, srities, kurios individas sąmoningai visiškai nekontroliuoja, pokyčiais. Autorius klausė, kiek stiprūs į klientą orientuotos terapijos sukeliami pokyčiai. Ar jie tokie stiprūs, kad gali paveikti visą individo organizmo funkcionavimą?

Nors Thetfordo taikyta procedūra buvo neabejotinai sudėtinga, jos esmę galima nusakyti gana paprastai. Buvo atrinkta devyniolikos asmenų grupė, kurią sudarė klientai, ieškantys pagalbos Čikagos universiteto Konsultavimo centre. Jie buvo pakviesti dalyvauti savanoriais asmenybės tyrime. Kadangi dalyvauti sutiko visi pakviestieji, išskyrus kelis, kurie negalėjo suderinti tyrimų laiko, ši grupė atstovavo centro klientams studentams. Dešimt individų dalyvavo individualioje terapijoje, trys tuo pačiu metu individualioje ir grupinėje terapijoje ir šeši grupinėje terapijoje. Kontrolinė grupė buvo surinkta iš septyniolikos panašaus amžiaus ir išsilavinimo, kaip ir terapinės grupės nariai, nedalyvaujančių terapijoje individų.

Kiekvienas tiek terapinės, tiek kontrolinės grupės narys dalyvavo toje pačioje eksperimentinėje procedūroje. Svarbiausi jos aspektai buvo tokie. Asmuo specialiais elektrodais buvo prijungiamas prie savirašio, registravusio jo delno odos varžą (OGR), širdies ritmą ir kvėpavimą. Po ramybės periodo, skirto baziniam lygiui nustatyti, asmeniui buvo pasakoma, kad skaičių įsiminimas yra geras intelekto rodiklis ir kad eksperimentuotojas norės jį įvertinti. Skaičių sekos buvo ilginamos tol, kol asmuo aiškiai nebepajėgdavo jų įsiminti. Po dviejų minučių ramybės buvo pateikiamos kitos sekos iki naujos akivaizdžios nesėkmės. Po kito ramybės laikotarpio sekė dar viena nuvilianti nesėkmė. Kadangi visi tiriamieji buvo studentai, jų asmeninis įsitraukimas ir frustracija buvo akivaizdūs, nes patyrimas metė abejonės šešėlį ant jų intelektinių gebėjimų. Po dar vieno ramybės laikotarpio asmenį paleisdavo informuodami, kad vėliau jis bus pakviestas pakartotinai. Visą laiką nebuvo net menkiausios užuominos apie tai, kad eksperimentas yra kuo nors susijęs su individo terapija. Pats tyrimas buvo atliekamas kitame pastate.

Terapijai pasibaigus, klientai buvo pakviesti pakartoti tą pačią eksperimentinę procedūrą – tris frustracijos ir atsigavimo epizodus, nuolat matuojant autonomines organizmo reakcijas. Atitinkamais

laiko tarpais taip pat buvo kviečiami ir identišką procedūrą atlikdavo kontrolinės grupės nariai.

Įvairūs fiziologiniai rodikliai buvo apskaičiuoti terapinei ir kontrolinei grupėms. Palyginus prieš terapiją ir po terapijos atliktus tyrimus, grupės reikšmingai skyrėsi vieninteliu rodikliu – tai, kaip jos atsigaudavo po frustracijos. Apibendrinant būtų galima sakyti, kad grupė, kurios nariai dalyvavo terapijoje, pakartotinio tyrimo metu atsigaudavo po frustracijos greičiau nei pradiniame tyrime. Tuo metu kontrolinėje grupėje rezultatai buvo skirtingi. Antrosios frustracijų serijos metu jie atsigaudavo lėčiau.

Pamėginsiu patikslinti. Terapinėje grupėje „atsigavimo koeficientas", pagrįstas OGR, pakito statistiškai patikimai esant 0,02 reikšmingumo lygmeniui ir reiškė, kad greičiau atsigaunama po frustracijos. Kontrolinėje grupėje „atsigavimo koeficiento" pokytis buvo patikimas 10 procentų lygmeniu ir bylojo apie lėtesnį atsigavimą. Kitaip sakant, asmenys antrajame tyrime sunkiau nei pirmajame įveikė frustraciją. Kitas OGR rodiklis, „atsigavimo procentas", taip pat parodė, kad terapinė grupė antrajame tyrime atsigaudavo po streso greičiau, pokytis reikšmingas 5 procentų lygmeniu. Tuo tarpu kontrolinėje grupėje pokyčių nebuvo. Terapinės grupės asmenų širdies ir kraujagyslių sistemos aktyvumui buvo būdingos mažesnės širdies ritmo variacijos pakartotinio tyrimo metu, pokytis reikšmingas 5 procentų lygmeniu. Kontrolinėje grupėje pokyčių nebuvo. Kiti rodikliai liudijo apie analogiškus čia minėtiems pokyčius, tačiau nebuvo tokie reikšmingi.

Apskritai būtų galima pasakyti, kad terapiją patyrę individai pasikartojančių terapinių kontaktų metu išsiugdė aukštesnį frustracijos slenkstį ir sugebėjo po frustracijos greičiau atkurti savo homeostatinę pusiausvyrą. Kita vertus, kontrolinėje grupėje antrosios frustracijos metu buvo nežymus slenksčio sumažėjimas ir akivaizdžiai lėtesnis homeostazės atkūrimas.

Kalbant paprastai, šis tyrimas reikšmingas tuo, kad buvo atskleista, jog po terapijos asmuo pajėgia labiau toleruoti ir išlaikyti didesnę pusiausvyrą emocinio streso ir frustracijos situacijose, jog tai galioja net tada, kai stresas arba frustracija visai neaptariami terapijoje, jog efektyvesnis frustracijos įveikimas ne paviršutiniškas reiškinys, bet yra akivaizdžiai matomas autonominėse reakcijose, kurių asmuo negali sąmoningai kontroliuoti ir kurių visiškai nesuvokia.

Šis Thetfordo mokslinis darbas panašus į daugelį vėliau atliktų

naujesnių ir labiau provokuojančių tyrimų. Jis pranoko tą į klientą orientuotą teoriją, kuri tuo metu buvo susiformavusi, ir jame buvo padaryta prielaida, neprieštaraujanti teorijai ir gal netgi slypinti jos potekstėje, bet tuo pat metu gerokai išeinanti už susiformavusios teorijos ribų. Taigi jame buvo numatyta, kad jeigu terapija padės individui geriau susidoroti su psichologiniu stresu, tai atsispindės ir jo autonominiame funkcionavime. Atliktasis tyrimas buvo šios prielaidos teisingumo patikrinimas. Nėra abejonių, kad teorija patvirtinama šiek tiek svariau, kai jai gana tolimos prielaidos patikrinamos ir aptinkama, kad jos teisingos.

**Kliento reakcijos į įvairius metodus**

Mažas Bergmano (2) 1950 metais atliktas mokslinis darbas yra pavyzdys to, kaip įrašyti pokalbiai patys padeda mikroskopiniams terapinio proceso tyrimams. Jis norėjo tyrinėti, koks ryšys tarp konsultanto taikomo metodo ar veiksmo ir kliento reakcijos.

Tyrimui mokslininkas pasirinko visas situacijas, kuriose klientas prašydavo terapeuto įvertinimo, pasitaikiusias dešimtyje įrašytų atvejų (tie patys Raskino ir kitų tirti atvejai). Dešimtyje šių atvejų buvo 246 tokios situacijos, kuriuose klientas prašydavo pasiūlyti jam, kaip išspręsti problemą, įvertinti jo adaptaciją ar pažangą arba pritarti jo požiūriui, arba patarti, ką jam daryti. Tiriant kiekvienas pavyzdys buvo panaudotas kaip atskiras reakcijos vienetas. Tokį reakcijos vienetą sudarė kliento prašymas, iš karto po jo sekęs konsultanto atsakas ir kliento atsakymas, sekęs po konsultanto teiginio. Bergmanas pastebėjo, kad konsultanto reakcijas į šiuos prašymus galima taip suklasifikuoti:

1. Įvertinimu grindžiamas atsakas. Tai galėtų būti kliento pasisakymo interpretavimas, pritarimas arba nepritarimas klientui, patarimų ar informacijos suteikimas.

2. „Struktūruojantis“ atsakas. Konsultantas galėtų paaiškinti savo paties vaidmenį arba tai, kaip veikia terapija.

3. Prašymas patikslinti. Konsultantas galėtų parodyti, kad jam neaiški kliento prašymo prasmė.

4. Prašymo turinio atspindėjimas. Konsultantas galėtų reaguoti, mėgindamas suprasti kliento pasisakymą, kuriame slypi prašymas, tačiau visai ignoruodamas patį prašymą.

5. Prašymo atspindėjimas. Konsultantas galėtų stengtis suprasti patį kliento prašymą arba kliento prašymą kitų jausmų kontekste.

Bergmanas suskirstė konsultanto reakcijas lydinčius kliento pasisakymus į tokias kategorijas:

1. Klientas vėl prašo įvertinti arba pakartodamas tą patį prašymą, arba išplėsdamas jį ar pataisydamas, arba paprašo ko nors kito.

2. Klientas, priimdamas arba nepriimdamas konsultanto atsakymą, atsisako mėginti analizuoti savo nuostatas ir problemas (paprastai pereidamas prie kitos mažiau reikšmingos temos).

3. Klientas tęsia savo nuostatų ir problemų nagrinėjimą.

4. Klientas kalba apie tai, kokį mato ryšį tarp atskirų savo jausmų – atskleidžia įžvalgą.

Patikrinęs šios kliento ir konsultanto reakcijų klasifikacijos patikimumą ir nustatęs, kad jis pakankamas, Bergmanas tęsė savo duomenų analizę. Jis nustatė, kokių tipų kliento reakcijos buvo susijusios su konsultanto reakcijų tipais dažniau nei tai galėjo būti atsitiktinai. Dalis svarbių atradimų tokie.

Iš esmės tik atsitiktinis ryšys siejo visų tipų pradines ir vėlesnes kliento reakcijas. Tai galiojo ir pradinių kliento prašymų bei konsultanto atsakymų atveju. Vadinasi, nei konsultanto atsakas, nei tolesnė kliento frazė nebuvo „sukelti" pradinio prašymo.

Kita vertus, reikšmingas ryšys buvo aptiktas tarp konsultanto atsako ir vėlesnės kliento frazės.

1. Kai konsultantas atspindi kliento jausmą, pastarasis daug dažniau nei galima būtų tikėtis atsitiktinumo dėka tęsia savęs analizę arba pasiekia įžvalgą. Šis ryšys statistiškai reikšmingas, kai reikšmingumo lygmuo – 1 procentas.

2. Po pirmojo ir antrojo tipo konsultanto atsakymų (atsakymai, grindžiami įvertinimu ir interpretavimu, arba „struktūrą palaikantys" atsakymai) dažniau nei būtų galima tikėtis atsitiktinumo dėka klientas liaunasi analizavęs save. Tai irgi reikšminga 1 procento lygmeniu.

3. Konsultantui paprašius patikslinti, klientas pakartoja prašymą arba mažiau gilinasi į save ir rečiau pasiekia įžvalgą. Šios pasekmės reikšmingos atitinkamai 1 ir 5 procentų lygmeniu.

Taigi Bergmanas daro išvadą, kad savęs analizę ir įžvalgą – pozityvius terapinio proceso aspektus – skatina pirmiausia konsultanto atsakymai, kuriuose atspindimi kliento jausmai, o vertinantys, interpretuojantys ir „struktūruojantys" atsakymai sukelia tokias kliento reakcijas, kurios turi neigiamos įtakos terapijos procesui.

Šis darbas iliustruoja tai, kaip kai kuriuose tyrimuose labai

smulkiai, „moliariniu“ lygmeniu buvo analizuojami pažodiniai terapinių pokalbių įrašai, kad būtų galima atskleisti kai kuriuos į klientą orientuotos terapijos aspektus. Šiuose darbuose buvo objektyviai nagrinėjami vidiniai terapijos įvykiai, nes jie galėjo apibūdinti patį procesą.

**Aš sampratos tyrimas**

Buvo atlikta daug kliento savęs sampratos – kategorijos, kuri yra pagrindinė į klientą orientuotos terapijos ir asmenybės teorijoje – kaitos tyrimų. Tyrimas, kurį atlikto Butleris ir Haigh'as (3), čia bus trumpai aptartas.

Šiuo tikslu dažnai naudojamas metodas remiasi Stephensono sukurta Q-metodika. Šia metodika pagrįsta priemonė aptinkama Butlerio ir Haigh'o darbe, tad ją galima trumpai apibūdinti prieš aptariant tyrimo atradimus.

Iš įrašytų konsultacinių atvejų buvo išrinkta labai daug klientų teiginių, apibūdinančių juos pačius. Iš jų atrinkta 100 teiginių, kurie dėl didesnio aiškumo buvo suredaguoti. Tikslas buvo atrinkti kiek įmanoma daugiau įvairesnių teiginių, kuriais individas galėtų apibūdinti save. Sąraše pasitaikė tokių teiginių: „aš dažnai jaučiu priešiškumą“, „esu seksualiai patrauklus“, „tikrai esu sutrikęs“, „kalbėdamas su kuo nors, jaučiuosi nejaukiai“, „jaučiuosi atsipalaidavęs ir niekas manęs nejaudina“.

Butlerio ir Haigh'o darbe kiekvieno asmens prašyta surūšiuoti 100 kortelių su teiginiais. Iš pradžių buvo prašoma surūšiuoti šias korteles taip, kad parodytų save tokį, koks sau asmuo atrodo šiandien. Kortelės turėjo būti sudėliotos į devynias krūveles, pradedant tomis, kurių teiginiai mažiausiai tinka, ir baigiant tomis, kurių teiginiai labiausiai apibūdina asmenį. Buvo prašoma padėti šiek tiek kortelių į kiekvieną krūvelę (kortelių krūvelėse buvo atitinkamai 1, 4, 11, 21, 24, 21, 11, 4, 1, taip gaunant dirbtinį apytikrį normalųjį pasiskirstymą). Baigus rūšiuoti, buvo prašoma surūšiuoti korteles dar kartą taip, kad asmuo atsiskleistų toks, koks labiausiai norėtų būti. Tai reiškė, kad kiekvienu teiginiu asmuo turėjo parodyti ne tik tai, kaip suvokia save, bet ir tai, kokią vertę jam turi savybė, susijusi su tuo teiginiu.

Akivaizdu, kad skirtingi rūšiavimai gali būti susiję tarpusavyje. Galima lyginti Aš prieš terapiją su Aš po terapijos, arba Aš su idealiuoju Aš, arba vieno kliento idealųjį Aš su kito kliento idealu. Aukštos koreliacijos rodo mažą skirtumą ar pokyčius, žemos koreliacijos –

atvirkščiai. Nagrinėjant specifinius teiginius, pakeitusius terapijos metu rūšiavimo vietą, galima gauti, pavyzdžiui, kokybinį kaitos vaizdą. Dėl gausybės teiginių statistiniame tyrime mažiau nukenčia klinikinė įvairovė. Apskritai ši procedūra leido tyrėjams subtilius suvokimo fenomenus paversti objektyviais ir apdorojamais duomenimis.

Pažvelkime, kaip buvo taikomas teiginių apie save Q-rūšiavimas Butlerio ir Haigh'o darbe. Pasirinktos tokios hipotezės: 1) į klientą orientuota terapija sumažina atotrūkį tarp suvokiamo ir pageidaujamo Aš, 2) šis pokytis bus didesnis tų klientų, kurie terapijos metu pasieks didesnę pažangą.

Savęs ir idealaus Aš Q-rūšiavimas kaip dalis visos išsamesnės tyrimų programos, buvo pasiūlytas 25 klientams prieš prasidedant terapijai, pasibaigus jai ir paskesnio įvertinimo metu, praėjus nuo šešių iki dvylikos mėnesių po terapijos pabaigos. Ta pati testavimo programa buvo atliekama neterapinėje kontrolinėje grupėje, analogiškoje amžiumi, lytimi ir socialiniu bei ekonominiu statusu.

Gauti įdomūs rezultatai. Klientų grupėje prieš terapiją Aš ir idealo tarpusavio koreliacijos svyravo labai plačiu diapazonu: nuo -0,47, labai akivaizdaus atotrūkio tarp Aš ir idealo, iki 0,59, liudijančio labai aukštą realaus savęs įvertinimą. Koreliacijų vidurkis prieš terapiją buvo lygus – 0,01. Pasibaigus terapijai, vidurkis buvo 0,34, o paskesnio įvertinimo metu – 0,31. Tai byloja apie labai reikšmingą pokytį, patvirtinantį hipotezę. Labai įdomu, kad koreliacija tik labai nedaug sumažėja vėlesniu laikotarpiu. Įdėmiau pažvelgus į tuos 17 atvejų, kuriuose, remiantis konsultantų vertinimais ir teminės apercepcijos testo duomenimis, terapijoje pasiektas didžiausias pagerėjimas, matomi dar didesni pokyčiai. Jų atveju koreliacijų vidurkis prieš terapiją buvo 0,02, vėlesniu laikotarpiu – 0,44.

Penkiolika klientų grupės narių sudarė „vidinę kontrolinę" grupę. Jie buvo ištirti, kai pirmą kartą kreipėsi pagalbos, o paskui jų paprašyta palaukti 60 dienų, kol prasidės terapija. Jie buvo pakartotinai testuojami šio 60 dienų laikotarpio pabaigoje, taip pat pasibaigus terapijai ir paskesniuoju laikotarpiu. Šioje penkiolikos narių grupėje Aš ir idealo koreliacija pirmojo tyrime metu buvo - 0,01, baigiantis 60 dienų laikotarpiui ji buvo tokia pati, t. y. lygi - 0,01. Taigi terapijos metu įvykę pokyčiai akivaizdžiai susiję *su* terapija, todėl jų negalima laikyti laiko rezultatu ar sprendimo kreiptis pagalbos padariniu.

Kontrolinė grupė atrodė visai kitaip nei terapijos klientai. Pradinė koreliacija tarp Aš ir idealo buvo 0,58. Ji nepakito ir paskesniuoju

laikotarpiu buvo lygi 0,59. Akivaizdu, kad šios grupės nariai nejautė tos įtampos, kurią jautė klientai, jie gana gerai vertino save ir todėl jų vertinimai praktiškai nepasikeitė.

Remiantis šiuo darbu galima daryti pagrįstą išvadą, kad vienas iš susijusių su į klientą orientuota terapija pokyčių yra tai, kad pakinta savęs suvokimas ir Aš labiau vertinamas. Šis pokytis yra ne laikinas, bet išlieka ir po terapijos. Toks vidinės įtampos sumažėjimas labai reikšmingas, tačiau net ir pasibaigus terapijai klientai save vertino šiek tiek menkiau nei neterapinės kontrolinės grupės nariai. (Kitaip tariant, terapija nesukėlė „tobulos adaptacijos" arba nepanaikino įtampos galutinai.) Taip pat aišku, kad aptariami pokyčiai neatsirado tiesiog kaip laiko tėkmės arba kaip sprendimo kreiptis pagalbos padarinys. Jie neabejotinai susiję su terapija.

Šis darbas – pavyzdys daugelio tyrimų, aptarusių terapijos ryšį su savęs suvokimu. Iš kitų darbų (apžvelgtų Rogerso ir Dymond redaguotoje knygoje (8)) žinome, kad terapijoje pirmiausia kinta savęs samprata, o ne idealusis Aš. Pastarasis kinta lėtai ir tampa mažiau reikliu arba labiau pasiekiamu Aš. Mes žinome, kad savęs vaizdas, atsirandantis baigiantis terapijai, klinicistų vertinimu (panaikinus šališkumo galimybę) yra geriau adaptuotas. Mes žinome, kad šis atsirandantis Aš pasižymi didesni vidiniu nusiraminimu, savęs supratimu, savęs pripažinimu ir atsakomybe už save. Mes žinome, kad šis Aš, pasibaigus terapijai, jaučia didesnį pasitenkinimą ir ramybę, bendraudamas su kitais. Taigi mes sugebėjome po truputį papildyti mūsų objektyvias žinias apie tuos pokyčius, kuriuos sukelia terapija kliento suvokiamame Aš.

## Ar psichoterapija keičia kasdienį elgesį?

Šiame skyriuje aprašyti darbai ir visi kiti, kuriuos būtų galima pacituoti, įrodo, kad į klientą orientuota terapija sukelia daug pokyčių. Individas priima kitus sprendimus ir renkasi kitokias vertybes. Jis reaguoja į frustraciją trumpiau trunkančia fiziologine įtampa, jis kitaip save suvokia ir vertina. Bet vis dar lieka neatsakytas praktinis klausimas, kuris rūpi mėgėjams ir visuomenei: „Ar kasdienis kliento elgesys pakinta tiek, kad pokyčiai tampa matomi, ir ar šie pokyčiai yra teigiami?" Mėgindamas atsakyti į šį klausimą, kolegų padedamas, atlikau kliento elgesio brandos pokyčių, susijusių su terapija, tyrimą. Darbas išspausdintas 1954 metais (6).

Į klientą orientuotos terapijos teorija kelia prielaidą, kad terapijos

metu vykstantys vidiniai pokyčiai skatina individą, terapijai pasibaigus, elgtis ne taip gynybiškai, labiau pripažįstant savo vidinę ir socialinės aplinkos realybę bei rodant priimtinesnę visuomenei vertybių sistemą. Trumpiau tariant, klientas elgiasi brandžiau, o infantilūs poelgiai tampa retesni. Mums iškilo sunkus klausimas, ar galima šią hipotezę aprašyti operaciniu būdu tam, kad būtų galima ją patikrinti empiriškai.

Mažai yra priemonių, kuriomis kada nors būtų mėginta įvertinti kasdienio gyvenimo kokybę. Tinkamiausia mūsų tikslams buvo prieš keletą metų Willoughby sukurta emocinės brandos skalė. Jis sudarė daug elgesį apibūdinančių teiginių, kuriuos įvertino 100 klinikinių darbuotojų – psichologų ir psichiatrų – nurodydami, kokio brandumo elgesį jie atspindi. Remdamasis šiais vertinimais, tyrėjas savo skalei atrinko 60 teiginių. Reikšmės svyravo nuo 1 (nebrandžiausias elgesys) iki 9 (brandžiausias elgesys). Toliau pateikiami keli teiginiai su nurodytomis jų reikšmėmis, kad skaitytojas pajustų skalės specifiką.

*Reikšmė* *Teiginys*

1. S (subjektas) paprastai prašo pagalbos, kad galėtų išspręsti savo problemas (9 teiginys).

3. Vairuodamas automobilį, įprastose situacijose S išlieka ramus, tačiau pyksta ant tų vairuotojų, kurie trukdo jam judėti į priekį (12 teiginys).

5. Kai S akivaizdžiai parodomas jo menkavertiškumas kurioje nors srityje, jį tai paveikia, tačiau jis guodžiasi galvodamas apie tas sritis, kuriose yra pranašesnis (45 teiginys).

7. Siekdamas savo tikslų, S organizuoja ir derina pastangas, akivaizdžiai laikydamas sisteminį metodą priemone jiems pasiekti (17 teiginys).

9. S pritaria priimtinoms seksualumo apraiškoms, jis nesidrovi, nebijo ir nėra pernelyg tuo susirūpinęs (53 teiginys).

Pasirinkę savo instrumentą, galėjome formuluoti konkrečiai patikrinamą hipotezę: pasibaigus į klientą orientuotai terapijai, pats klientas ir tie, kurie jį gerai pažįsta, laikys jo elgesį brandesniu ir tai patvirtins aukštesnis įvertinimas E-B skalėje.

Tyrimo metodika neišvengiamai buvo sudėtinga, nes sunku atlikti tikslius ir patikimus kasdienio elgesio matavimus. Šis darbas buvo didesnės, beveik trisdešimt klientų ir analogišką kontrolinę grupę apimančios tyrimų programos dalis. Buvo atliktos tokios procedūros:

1. Prieš terapiją kliento buvo prašoma įvertinti savo elgesį E-B skale.

2. Kliento buvo paprašyta nurodyti du savo draugus, kurie gerai jį pažįsta ir sutiktų vertinti. Su šiais draugais buvo susisiekta laiškais ir jų atlikti įvertinimai E-B skalėje buvo grąžinami paštu tiesiai į Konsultavimo centrą.

3. Kiekvieno draugo buvo prašoma tuo pačiu metu, kai jis vertins klientą, įvertinti dar vieną gerai jam pažįstamą asmenį. To reikėjo, siekiant nustatyti draugų įvertinimų patikimumą.

4. Tos terapinės grupės dalies, kuri tapo vidine kontroline grupe, nariai pildė E-B skalę pirmąsyk kreipęsi pagalbos ir po šešiasdešimties dienų, prieš prasidedant terapijai. Po du klientų draugus taip pat juos vertino tuos du kartus.

5. Pasibaigus terapijai klientas ir du jo draugai vėl buvo prašomi atlikti vertinimus E-B skale.

6. Šešių-dvylikos mėnesių laikotarpiu pasibaigus terapijai klientas ir du jo draugai vėl atliko elgesio įvertinimus.

7. Parinktosios kontrolinės grupės nariai vertindavo savo elgesį E-B skale tuo pačiu metu kaip ir terapinės grupės nariai.

Ši procedūra leido sukaupti milžinišką duomenų kiekį ir analizuoti juos įvairiais aspektais. Čia bus paminėti tik svarbiausi atradimai.

E-B skalė pasirodė esanti gana patikima kiekvienam vertintojui – tiek klientui, tiek jo draugui stebėtojui. Tačiau skirtingų vertintojų rezultatai nelabai sutapo.

Parinktosios neterapinės kontrolinės grupės narių elgesio vertinimai nepakito patikimai nė vienu laikotarpiu, įeinančiu į tyrimą.

Klientų – vidinės kontrolinės grupės narių – elgesys šešiasdešimties dienų laukimo laikotarpiu reikšmingai nepasikeitė tiek jų pačių, tiek jų draugų vertinimu.

Stebėtojų vertinimu, klientų elgesys nepakito nei terapijos metu, nei poterapiniu laikotarpiu. Žinoma, tai prieštaravo mūsų hipotezei. Vertėjo įsitikinti, ar šis neigiamas rezultatas galioja visiems klientams, nesvarbu, kokia pažanga pasiekta terapijoje. Todėl klientai buvo suskirstyti į tuos, kurie, konsultantų vertinimu, terapijoje pasiekė didžiausią, vidutinę ir mažiausią pažangą.

Buvo atrasta, kad didžiausią pažangą terapijoje pasiekusių klientų elgesio brandumas, jų draugų vertinimu, padidėjo reikšmingai (reikšmingumo lygmuo 5 procentai). Grupėje, kurios nariai pasižymėjo vidutine pažanga, pokyčiai buvo nedideli, grupėje, kurios nariai

pasiekė mažiausią pažangą, pokyčiai buvo neigiami, bylojantys apie mažiau brandų elgesį.

Aiški ir patikima koreliacija egzistavo tarp terapeuto atliktų terapinės pažangos vertinimų ir kliento draugų pastebėtų kasdienio elgesio pokyčių. Ši priklausomybė ypač įdomi, nes terapeuto sprendimai buvo grindžiami vien tik kliento reakcijomis, išreikštomis terapinėje valandoje, mažai žinant arba nieko nežinant apie jo elgesį kitur. Draugų įvertinimai buvo grindžiami tik tokio elgesio stebėjimu, nieko nežinant apie tai, kas vyko terapijoje.

Apskritai šie rezultatai buvo analogiški pačių klientų savo elgesio vertinimams, išskyrus vieną įdomią išimtį. Klientai, kurie, jų konsultantų vertinimu, buvo pasiekę pažangos terapijoje, vertino save kaip tapusius brandesniais. Šie vertinimai buvo beveik identiški stebėtojų vertinimams. Tačiau tie klientai, kurie konsultantų buvo įvertinti kaip mažiausiai pasiekę terapijoje ir kurių elgesys, stebėtojų nuomone, tapo ne toks brandus, save apibūdindavo kaip tapusius daug brandesniais tiek pasibaigus terapijai, tiek tolesniuoju laikotarpiu. Tai aiškiai byloja apie gynybinį savęs vertinimą, atsirandantį tada, kai terapija nesiseka.

Apibendrinant galima daryti pagrįstą išvadą, kad tada, kai į klientą orientuotoje terapijoje pasiekiama pažanga, kasdieniame gyvenime pastebimi akivaizdūs kliento elgesio pokyčiai, kuriems būdinga didesnė branda. Kai terapeutui atrodo, kad terapijoje nepasiekta pažangos arba ji buvo nedidelė, pastebimas elgesio pablogėjimas mažesnio brandumo linkme. Pastarasis atradimas ypač įdomus, nes tai pirmasis įrodymas to, kad neigiami padariniai gali lydėti nesėkmingas pastangas susilaukti pagalbos santykiuose su į klientą orientuotu terapeutu. Nors šie neigiami padariniai nėra dideli, jie vis dėlto reikalauja tolesnių tyrimų.

Šis tyrimas iliustruoja pastangas tyrinėti įvairius psichoterapijos rezultatus, kurie susiję su elgesiu. Jis taip pat primena apie kai kuriuos sunkumus, iškylančius planuojant gana griežtą tyrimų procedūrą tam, kad būtume tikri tuo, jog a) elgesys iš tiesų pasikeičia, b) šie pokyčiai yra psichoterapijos, o ne kokio nors kito veiksnio padarinys.

Atlikus šį viską apimantį elgesio pokyčių kasdieniame gyvenime tyrimą, tolesnį šios problemos tyrinėjimą, regis, būtų įmanoma ir labiau vertėtų atlikti laboratorijoje, kur geriau kontroliuojamomis sąlygomis būtų galima stebėti sprendimų priėmimo, adaptatyvaus

elgesio, reakcijos į gresiančią frustraciją ir kitus pokyčius. Vis dėlto pateiktas darbas yra pirmasis, kuris parodė ir tai, kad sėkminga terapija sukelia teigiamus, o nesėkminga gali sukelti neigiamus elgesio pokyčius.

**Terapinio santykio kokybės ryšys su pažanga terapijoje**

Paskutinis darbas, apie kurį noriu papasakoti, neseniai buvo atliktas Barrett-Lennardo (1). Jis pradėjo mano teoriniais samprotavimais apie būtinas terapiniams pokyčiams sąlygas. Mokslininkas iškėlė hipotezę, kad esant penkioms sąlygoms, susijusioms su nuostatomis, klientas susilauks terapinių pokyčių. Šios problemos tyrimui jis sukūrė du klientui ir konsultantui tinkamus santykio aprašus, skirtus penkių santykio matmenų tyrinėjimui. Lig šiol jis atliko tiktai duomenų apie tai, kaip santykį suvokia klientas, analizę, ir būtent šiuos rezultatus aš pateiksiu.

Žinodamas, kad naujoje atvejų serijoje gaus įvairius objektyvius kaitos rodiklius, Barrett-Lennardas kiekvienam klientui po penktojo susitikimo pateikė savąjį santykio aprašą. Norėdamas, kad geriau pajustumėte jo tyrimų dvasią, pateiksiu po kelis teiginius, apibūdinančius kiekvieną kintamąjį.

Mokslininkas, pavyzdžiui, domėjosi, kaip būtų galima pamatuoti, kiek klientas jaučiasi empatiškai suprastas. Todėl jis įtraukė teiginius apie terapeutą, kuriuos klientas turėjo įvertinti šešiabalėje skalėje nuo visiškai teisingų iki visiškai klaidingų. Pamatysime, kad šie teiginiai susiję su skirtingu empatiniu supratimu.

Jis supranta, ką man reiškia manoji patirtis.
Jis stengiasi matyti mano akimis.
Kartais jis galvoja, kad aš kažką jaučiu, nes jis tai jaučia.
Jis supranta, ką sakau, nešališkai ir objektyviai.
Jis supranta mano žodžius, bet ne mano savijautą.

Antrasis elementas, kurį tyrėjas norėjo pamatuoti, buvo palankumo *lygis*, terapeuto simpatijos klientui dydis. Tam pamatuoti buvo skirti toliau pateikiami teiginiai, kurių kiekvienas vėlgi buvo vertinamas nuo visiškai teisingo iki visiškai klaidingo.

Jis rūpinasi manimi.
Jis domisi manimi.

Jis domisi, „kuo aš kvėpuoju“, tačiau nesidomi iš tikrųjų manimi kaip žmogumi.

Jis man abejingas.

Jis man nepalankus.

Siekiant išmatuoti palankumo besąlygiškumą ir tai, kiek konsultanto palankumas „nesupančiotas išankstinėmis sąlygomis“, buvo pateikti tokie teiginiai.

Rodau „gerus“ ar „blogus“ jausmus, tai neturi visiškai jokios įtakos jo požiūriui į mane.

Kartais jis reaguoja į mane palankiau ir draugiškiau nei kitais atvejais.

Jo domėjimasis manimi priklauso nuo to, ką jam pasakoju.

Siekiant pamatuoti terapeuto kongruentumą arba autentiškumą, buvo vartojami tokie teiginiai.

Bendraudamas jis elgiasi būtent taip koks *yra*.

Jis vaizduoja, kad mane labiau mėgsta ar supranta, nei yra iš tiesų.

Kartais jo išorinė reakcija į mane labai skiriasi nuo vidinės reakcijos.

Bendraudamas su manimi, jis atlieka vaidmenį.

Barrett-Lennardas norėjo pamatuoti dar vieną kintamąjį, kurį laikė svarbiu – konsultanto psichologinį dalyvavimą arba pasiryžimą būti pažintam. Tam buvo vartojami tokie teiginiai.

Jis laisvai man papasakos apie savo paties mintis ir jausmus, kai norėsiu apie juos žinoti.

Jis jaučiasi nejaukiai, kai ko nors paklausiu apie jį patį.

Jis nelinkęs sakyti, ką man jaučia.

Kai kurie jo atradimai yra svarbūs. Labiau prityrę jo terapeutai buvo suvokiami kaip labiau pasižymintys pirmosiomis keturiomis savybėmis nei mažesnę patirtį turintys terapeutai. Tačiau „pasiryžimo būti pažintam“ atveju buvo atvirkščiai.

Labiau sutrikusių jo tirtos grupės klientų atveju keturi pirmieji rodikliai visi patikimai koreliavo su asmenybės kaitos dydžiu,

išmatuotu objektyviai ir su terapeuto nustatytu. Empatinis supratimas patikimiausiai buvo susijęs su kaita, tačiau autentiškumas, palankumo lygis, pagarbos besąlygiškumas irgi buvo susiję su sėkminga terapija. Pasiryžimas būti pažintam nebuvo reikšmingai susijęs.

Taigi su tam tikra garantija galime sakyti, kad santykis, kuriam būdingi aukštas terapeuto kongruentumas arba autentiškumas, jautri ir tiksli terapeuto empatija, jo palankumas klientui, pagarba ir simpatija ir šios pagarbos besąlygiškumas, turi didelę tikimybę būti efektyviu terapiniu santykiu. Šios savybės, atrodo, yra svarbiausi veiksniai asmenybės ir elgesio kaitoje. Šio ir kitų tyrimų dėka tapo aišku, kad tokios savybės gali būti matuojamos ir stebimos analizuojant mažus sąveikos pavyzdžius beveik pačioje santykio pradžioje ir vis dėlto jos gali numatyti to santykio padarinius.

Šis tyrimas – pavyzdys dabar atliekamo darbo, kuriame tikrinami vis subtilesni į klientą orientuotos terapijos aspektai. Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad šiame tyrime neaptariami technikos arba koncepcijų dalykai. Jis prasismelkia iki neapčiuopiamų nuostatų ir patyrimo ypatybių. Mano vertinimu, psichoterapijos tyrimuose buvo nueitas ilgas kelias, kol tapo įmanoma tyrinėti tokius sunkiai apčiuopiamus dalykus. Teigiamas rezultatas keturių kintamųjų atveju ir neigiamas penktojo atveju man kalba apie tai, kad atliekami tokio lygio tyrimai gali suteikti naudingų ir detalių rezultatų.

Tai, kad visos santykio savybės, lemiančios terapijos pažangą, yra susijusios su nuostatomis, turi išliekamąją vertę. Nors tikėtina, kad bus atskleistas kaitos ir profesinių žinių, įgūdžių ar metodų ryšys, tačiau šis tyrimas atveria viliojančią galimybę, kad tam tikros nuostatų ir patyrimo ypatybės pačios savaime, neatsižvelgiant į intelektines žinias arba medicininį ar psichologinį išsilavinimą, gali pakankamai stimuliuoti teigiamą terapinį procesą.

Šis tyrimas naujas dar vienu aspektu. Tai vienas pirmųjų tyrimų, atvirai skirtų tirti *priežastinius* arba pokyčius sukeliančius terapijos elementus. Šiuo atžvilgiu teorija, o taip pat ir metodologinis išmanymas, gerokai patobulėjo, todėl ateityje galime tikėtis gausėjančių asmenybės kaitos varomųjų jėgų tyrinėjimų. Ilgainiui mes galime išmokti atskirti ir išmatuoti tas sąlygas, kurios skatina ir sukelia konstruktyvią asmenybės ir elgesio kaitą.

Psichoterapijos tyrinėjimai Jungtinėse Valstijose klesti. Net psichoanalizės atstovai griebėsi kelių objektyvių analitinės terapijos proceso tyrimų. To, kas dabar vyksta, neįmanoma būtų apžvelgti, nes vaizdas be galo sudėtingas ir labai greitai kinta. Apsiribosiu tik labai trumpais kelių į klientą orientuotos terapijos tyrimui skirtų projektų ir programų, apie kuriuos žinau asmeniškai, apmatais.

Čikagos universitete, vadovaujant dr. Johnui Shlienui, atliekamas darbas, kuriame tiriami trumpalaikėje terapijoje vykstantys pokyčiai ir lyginami su pokyčiais, kurie vyksta įprastinėje laiku neapribotoje terapijoje. Klientams siūlomi konkretūs susitikimai (dažniausiai jų būna dvidešimt, kartais – keturiasdešimt) ir po šių susitikimų terapija baigiama. Tyrėjus domina tai, kaip individai panaudoja šį laiką, taip pat galimybė sutrumpinti terapijos trukmę. Programa greitai turėtų būti baigta.

Glaudžiai su šiuo darbu susiję s trumpalaikės adleriškosios terapijos tyrimas. Aktyviai bendradarbiaudamas su dr. Rudolphu Dreikursu ir jo kolegomis, dr. Shlienas tiria adleriškąją terapiją taip pat kaip ir aukščiau minėtame tyrime. Jei šioje programoje viskas vyks sėkmingai, vadinasi, bus galima tiesiogiai palyginti dvi smarkiai besiskiriančias tarpusavyje terapijos kryptis – adleriškąją ir į klientą orientuotąją – pateikiant tuos pačius testus prieš terapiją ir po jos, atliekant tokios pačios trukmės terapiją ir įrašant visus pokalbius. Tai bus išties reikšminga gairė ir ji turėtų gerokai praplėsti mūsų žinias apie bendruosius ir specifinius įvairių terapijos krypčių elementus.

Dar vieną tyrimą Čikagos universitete atlieka dr. Desmondas Cartwrightas, Donaldas Fiske, Williamas Kirtneris ir kiti. Siekiama labai plačiai ištirti daugybę veiksnių, kurie gali būti susiję su terapiniais pokyčiais. Užmetamas platus tinklas, bandant aprėpti daugelį anksčiau netyrinėtų elementų, kurie gali būti susiję su terapijos pažanga arba jos stoka.

Viskonsino universitete daktarai Robertas Roessleris, Normanas Greenfieldas, Jerome'as Berlinas ir aš pradėjome grupę išsišakojančių tyrimų, kurie, kaip tikimasi, be kitų dalykų, atskleis autonominius ir fiziologinius į klientą orientuotos terapijos palydovus. Vienoje tyrimo dalyje per terapinę valandą nenutrūkstamai registruojama klientų OGR, odos temperatūra ir širdies ritmas. Šių duomenų palyginimas

su pokalbių įrašais turėtų suteikti daugiau informacijos apie fundamentaliąją fiziologinę ir psichologinę asmenybės kaitos prigimtį.

Mažesnis projektas, kuriame dalyvauja keli asmenys, skirtas objektyviam psichoterapijos proceso tyrimui. Neseniai išspausdintame straipsnyje (7) atskleidžiau stebėjimais pagrįstą nereguliarių, tačiau nuoseklių terapijos proceso pakopų teorinį vaizdą. Dabar mes šį teorinį aprašymą verčiame konkrečia skale, kuri gali būti naudojama įrašytiems terapiniams pokalbiams analizuoti. Šiuo metu atliekami skalės patikimumo ir validumo tyrimai.

Dar vienoje Viskonsino universiteto programoje, kurioje dr. Eugene Gendlinas ir aš esame pagrindiniai tyrėjai, siekiama palyginti sergančių schizofrenija (tiek chroniška, tiek ūmia) pacientų psichoterapijos procesą su normalių asmenų psichoterapija. Kiekvienas dalyvaujantis tyrime terapeutas vienu metu turės po tris klientus, atrinktus pagal amžių, lytį, socialinę padėtį ir išsilavinimą, vieną chronišką schizofrenijos pacientą, vieną ūmų ir vieną „normaliai" prisitaikiusį bendruomenės asmenį. Tikimės, kad turėdami įvairius iki terapijos ir po jos atliktus vertinimus bei visų pokalbių įrašus, atrasime daug įdomaus. Šis tyrimas perkelia į klientą orientuotos terapijos hipotezes į naują sritį – hospitalizuoto psichoze sergančio asmens terapiją. Dalį fundamentaliosios šio tyrimo hipotezės sudaro prielaida, kad sukūrus būtinas terapijos sąlygas (panašias į tas, kurios buvo suformuluotos Barrett-Lennardo darbe), paaiškės, jog schizofrenija sergančio asmens kaita nesiskiria nuo normalaus asmens kaitos.

Galbūt šių trumpų aprašymų pakanka parodyti, kad į klientą orientuotos terapijos praktikos ir teorijos stimuliuojamų tyrimų gausėja ir jie tampa vis tikslesni.

## TYRIMŲ REIKŠMĖ ATEIČIAI

Baigdamas šį skyrių norėčiau pakomentuoti klausimą, kur tai veda ir kam visi šie tyrimai.

Man regis, didžiausia jų reikšmė ta, kad, gausėjant objektyviai patikrintų žinių apie psichoterapiją, pamažu psichoterapijos „mokyklos", įskaitant ir šią pastarąją, išnyks. Daugėjant svarių žinių apie terapinius pokyčius skatinančias sąlygas, apie terapinio proceso prigimtį, apie sąlygas, kurios stabdo terapiją arba daro ją neįmanomą,

apie būdingus atsirandančius terapijoje asmenybės ir elgesio pokyčius, mažės dogmatinių ir grynai teorinių formuluočių reikšmė. Skirtingos nuomonės, skirtingos terapinės procedūros, skirtingi rezultatų vertinimai bus tikrinami empiriškai, o ne paliekami vien diskusijoms ir ginčams.

Šiuolaikinėje medicinoje neaptiksime „penicilino terapinės mokyklos", priešpriešinamos kuriai nors kitai gydymo krypčiai. Žinoma, egzistuoja sprendimų ir nuomonių skirtumai, tačiau neabejojama, kad jie ateityje bus įveikti, pasitelkus kruopščiai suplanuotus tyrimus. Tikiu, kad psichoterapija irgi lygiai taip pat vis labiau atsigręš į faktus, o ne į dogmas kaip į nesutarimų arbitrą.

Iš to turėtų rastis vis efektyvesnė ir nuolat kintanti psichoterapija, kuri neturės ir neieškos specifinės etiketės. Ji aprėps visa, ką bus faktiškai patikrinusi bet kuri ir kiekviena terapijos kryptis.

Tikriausia tuo turėčiau baigti, bet norėčiau tarti dar vieną žodį tiems, kurie gali bodėtis tokios subtilios asmeninės ir neapčiuopiamos srities kaip psichoterapija moksliniais tyrimais. Jiems gali atrodyti, kad paversti tokį intymų santykį objektyvaus tiriančio žvilgsnio objektu reiškia jį tam tikra prasme nuasmeninti, atimti iš jo esmingiausias savybes, redukuoti jį iki šaltos faktų sistemos. Norėčiau atkreipti dėmesį, jog lig šiol tai neatsitiko. Greičiau priešingai. Kuo platesni tyrimai atliekami, tuo aiškiau tampa, kad svarbūs kliento pokyčiai susiję su labai subjektyviais ir subtiliais išgyvenimais: vidiniais sprendimais, didesne vidine viso asmens vienove, pakitusiu požiūriu į save. Terapeuto atveju kai kurie naujausi tyrimai parodė, kad tas terapeutas, kuris yra žmogiškas ir nuoširdus, kuriam rūpi suprasti žmogaus, atėjusio būti kartu su juo, jausmus, yra pats geriausias terapeutas. Tikrai nėra jokių įrodymų, kad šaltai intelektualus, analitiškas, tik faktais besiremiantis terapeutas yra efektyvus. Atrodo, vienu iš psichoterapijos paradoksų yra tai, jog, mums siekiant geriau suprasti šią sritį, individas privalo norėti patikrinti savo karščiausias viltis ir tvirčiausius įsitikinimus beasmeniu empiriniu tyrimu, tačiau siekdamas būti efektyvus psichoterapeutas, jis privalo panaudoti šias žinias tam, kad praturtintų ir išplėstų savo subjektyvųjį Aš, taip pat privalo būti tuo Aš, laisvai ir be baimės, bendraudamas su savo klientu.

LITERATŪRA


1. Barret-Lennard, G. T. Dimensions of the client's experience of his therapist associated with personality change. Neskelbta daktaro disertacija, Univ. of Chicago, 1959.

2. Bergman, D. V. Counseling method and client responses. *J. Consult. Psychol.* 1951, 15, 216–224.

3. Butler, J. M., and G. V. Haigh. Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. In C. R. Rogers and Rosalind F. Dymond (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, pp.55-75.

4. Cartwright, Desmond S. Annotated bibliography of research and theory construction in client-centered therapy. *J. of Counsel. Psychol.* 1957, 4, 82-100.

5. Raskin, N. J. An objective study of the locus-of-evaluation factor in psychotherapy. In W. Wolff, and J. A. Precker (Eds.). *Success in Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, 1952, Chap. 6.

6. Rogers, C. R. Changes in the maturity of behavior as related to therapy. In C. R. Rogers, and Rosalind F. Dymond (Eds.) *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, pp. 215-237.

7. Rogers, C. R. A process conception of psychotherapy. *Amer. Psychol.*,1958, 13, 142–149.

8. Rogers, C. R. and Dymond, R. F. (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 447 p.

9. Seeman, J., and N.J. Raskin. Research perspectives in client centered therapy. In O. H. Mowrer (Ed.). *Psychotherapy: theory and research*, New York: Ronald, 1953, pp. 205–234.

10. Stephenson, W. *The Study of Behavior*. University of Chicago Press, 1953.

11. Thetford, William N., An objective measurement of frustration tolerance in evaluating psychotherapy. In W. Wolff, and J. A. Precker (Eds.). *Success in Psychotherapy*, New York: Grune & Stratton, 1952, Chapter 2.

Šešta dalis

# KOKIE PADARINIAI GYVENIMUI?

*Atradau, kad terapinis patyrimas turi reikšmingų, o kartais lemtingų padarinių švietimui, asmeniniam bendravimui, šeimyniniam gyvenimui, kūrybos procesui.*

13 skyrius

# MANO MINTYS APIE MOKYMĄ IR MOKYMĄSI

*Tai trumpiausias knygos skyrius, tačiau jeigu su juo susijusi mano patirtis yra šioks toks kriterijus, jis ir pats prieštaringiausias. Jo istorija (man) yra žavi.*

*Sutikau dalyvauti Harvardo universiteto organizuojamoje konferencijoje „Mokymo metodų įtaka žmogaus elgesiui", kai liko vos keli mėnesiai iki jos pradžios. Manęs paprašė, kad parodyčiau „į besimokantįjį orientuotą mokymą" – mokymą, grįstą terapiniais principais, kuriuos stengiausi pritaikyti švietime. Jaučiau, jog bandymas tokioje išprususioje grupėje skirti dvi valandas tam, kad padėčiau dalyviams suformuluoti jų pačių tikslus ir kad reaguočiau į jų tuo metu patiriamus jausmus, būtų pernelyg dirbtinis ir netinkamas. Nežinojau, ką galėčiau padaryti ar parodyti.*

*Susidarius tokioms aplinkybėms, išvykau į vieną iš mūsų žiemos kelionių į Meksiką, truputį tapiau, rašiau, fotografavau ir pasinėriau į Søreno Kierkegaardo raštus. Esu tikras, kad jo sąžiningas noras vadinti daiktus tikraisiais vardais paveikė mane labiau nei įsivaizdavau.*

*Artėjant metui grįžti, buvau priverstas rimčiau pasižiūrėti į savo įsipareigojimą. Prisiminiau, kad kartais man pavykdavo paskatinti auditorijoje labai prasmingą diskusiją, kai išdėstydavau savo paties gana asmenišką nuomonę ir paskui stengdavausi suprasti ir priimti dažnai visiškai skirtingas klausytojų reakcijas ir jausmus. Man atrodė, kad tai bus labai protingas Harvardo uždavinio sprendimas.*

*Taigi sėdau rašyti kiek įmanoma nuoširdžiau apie savo mokymo patirtį, suprasdamas mokymą taip, kaip jis apibūdinamas žodynuose, ir apie savo mokymosi patirtį. Buvau toli nuo psichologų, švietimo darbuotojų, apdairių kolegų. Aš tiesiog rašiau tai, ką galvojau, būdamas įsitikinęs, kad jei man ne visai pavyks, diskusija padės pasitaisyti.*

*Tikriausiai buvau naivus, bet nelaikiau šios medžiagos kurstytojiška. Juk konferencijos dalyviai buvo protingi, savikritiški mokytojai ir juos vienijo svarbiausias dalykas – domėjimasis diskusijų metodo taikymu auditorijoje.*

*Susitikau su konferencijos dalyviais, pateikiau savo pažiūras taip, kaip jos toliau aprašytos, sugaišdamas tam tik keletą akimirkų, ir palikau susirinkusiems diskusijos laisvę. Tikėjausi reakcijos, bet ne tokio kilusio triukšmo. Atmosfera buvo įkaitusi. Atrodė, lyg būčiau grasęs jų darbams, jiems buvo aišku, kad kalbėjau ne tai, ką galvojau, ir t. t., ir t. t. Bet netikėtai pasigirdo tylus pritarimo balsas. Tai buvo mokytojas, kuris galvojo taip pat, bet anksčiau niekada nedrįso to pasakyti.*

*Manau, grupėje niekas nebeprisiminė, kad šis susitikimas buvo įtrauktas į programą kaip mokymo, nukreipto į besimokantįjį, rodymas. Tačiau tikiu, kad vėliau jį prisimindamas kiekvienas dalyvis suprato, jog patyrė į besimokantįjį orientuotą mokymą. Nutariau nesiginti ir neatsakinėjau į klausimus bei iš visur metamus kaltinimus. Stengiausi pripažinti jų pasipiktinimą, frustraciją bei kritiškumą ir būti jiems empatiškas. Atkreipiau jų dėmesį į tai, kad paprasčiausiai papasakojau apie kai kurias savo paties labai asmeniškas nuostatas. Nei prašiau, nei tikėjausi jų pritarimo. Kai ilgai trukusi audra nurimo, grupės nariai vis atviriau ir atviriau ėmė pasakoti apie susijusius su mokymu savo jausmus – dažnai besiskiriančius ne tik nuo mano jausmų, bet ir nuo visų jausmų. Ši sesija sukėlė daugybę minčių. Abejoju, ar nors vienas tos sesijos dalyvis būtų galėjęs ją kada nors užmiršti.*

*Reikšmingiausią pastabą pasakė vienas konferencijos dalyvis kitą rytą, kai ruošiausi išvykti iš miesto. Jis tarė: „Praėjusią naktį jūs daugelį privertėte nemiegoti".*

*Nieko nedariau, kad išspausdinčiau šį mažą fragmentą. Mano požiūris į psichoterapiją jau buvo mane padaręs psichologų ir psichiatrų akyse „kontroversiška figūra". Nenorėjau, kad šį sąrašą papildytų švietimo darbuotojai. Tačiau pasisakymą plačiai paskleidė konferencijos nariai, ir po kelerių metų du žurnalai paprašė manęs leidimo jį spausdinti.*

*Po šios ilgos istorinės įžangos pats pasisakymas gali jus nuvilti. Aš jo niekada nelaikiau kurstytojišku. Jis vis dar atskleidžia kai kuriuos stipriausius mano įsitikinimus, susijusius su švietimu.*

Noriu pateikti kelias labai trumpas pastabas, vildamasis, kad jeigu jos sukels kokią nors jūsų reakciją, aš pats galėsiu naujai pažvelgti į savo idėjas.

Pastebėjau, kad man labai sunku *galvoti*, ypač apie savo paties išgyvenimus, ir tada, kai stengiuosi atskleisti juose slypinčią prasmę. Iš pradžių tai teikia didelį pasitenkinimą, nes atrodo, kad atsiskleidžia aibės nesusijusių faktų prasmė ir bendras vaizdas. Tačiau po to labai dažnai tampa liūdna, nes suprantu, kokios juokingos daugumai žmonių atrodytų šios man pačiam labai vertingos mintys. Susidariau įspūdį, kad mėgindamas surasti savo patyrimo prasmę, beveik visada pasuku kryptimis, paprastai laikomomis absurdiškomis.

Todėl per kitas tris ar keturias minutes pamėginsiu pateikti santrauką kai kurių prasmių, kurias atradau savo dėstymo patirtyje bei patirtyje, įgytoje individualioje ir grupinėje psichoterapijoje. Jokiu būdu nelaikau jų išvadomis, kurias kas nors turėtų priimti, arba vadovu, nurodančiu kitiems, ką jie turėtų daryti arba kaip jiems reikėtų būti. Tai labai apytikrės mano patyrimo prasmės, galiojančios 1952 metų balandžio mėnesį, ir keli įkyrūs klausimai, kylantys dėl jų absurdiškumo. Kiekvieną idėją ar prasmę pateiksiu atskira raide pažymėta pastraipa ne todėl, kad jas sieja kokia nors ypatinga loginė seka, bet dėl to, kad kiekviena iš jų man svarbi.

a. Na, galiu pradėti turėdamas galvoje šios konferencijos tikslus. *Patyriau, kad negaliu išmokyti kitą asmenį, kaip reikia mokyti.* Mėginti tai daryti, mano nuomone, galų gale yra beprasmiška.

b. *Man regis, viskas, ko galima išmokyti kitą, yra nereikšminga ir turi mažai arba visai neturi įtakos elgesiui.* Tai skamba taip juokingai, kad pats negaliu nesuabejoti tuo, ką dabar sakau.

c. *Aš vis aiškiau suprantu, kad mane domina tik tos žinios, kurios turi didelės įtakos elgesiui.* Visai tikėtina, kad tai tik mano paties išskirtinis bruožas.

d. *Supratau, kad vienintelis daugiau įtakos elgesiui turintis išmokimas yra paties asmens atrastos ir jo perimtos žinios.*

e. *Toks įgytas žinojimas, toji tiesa, kuri buvo asmeniškai perimta ir tapo patyrimo dalimi, negali tiesiogiai būti perteikta kitam.* Vos tik individas pabando tiesiogiai pasidalyti tokia patirtimi, dažnai gana entuziastingai, ji tampa mokymu ir jos rezultatai būna nereikšmingi. Neseniai man palengvėjo, kai sužinojau, kad danų filosofas Sørenas Kierkegaardas taip pat aptiko tai savo patirtyje ir

labai aiškiai paskelbė apie tai prieš šimtą metų. Dabar tai atrodo ne taip absurdiška.

f. To, ką anksčiau pasakiau, padarinys yra mano *supratimas, jog man nebeįdomu būti mokytoju.*

g. Kai kartais mėginu mokyti, būnu nustebintas rezultatais, kurie vos vos reikšmingi, nes retsykiais mokymas vis dėlto pavyksta. Kai taip nutinka, pastebiu, kad rezultatai žalingi. Atrodo, kad jie priverčia asmenį nepasitikėti savąja patirtimi ir nuslopina reikšmingą mokymąsi. *Todėl padariau išvadą, kad mokymo padariniai yra arba nesvarbūs, arba žalingi.*

h. Kai žvelgiu į ankstesnio savo mokytojavimo rezultatus, tikrieji rezultatai atrodo tokie patys – arba buvo padaryta žala, arba nieko reikšmingo neįvyko. Tai, atvirai kalbant, trikdo.

i. To padarinys yra *mano supratimas, kad man įdomu tik mokytis, pageidautina svarbius dalykus, turinčius didelės įtakos mano elgesiui.*

j. *Pastebėjau, kad mokymasis mane labai praturtina* tiek grupėse, tiek santykiuose su vienu žmogumi, pavyzdžiui, terapijoje, tiek mokantis savarankiškai.

k. *Pastebėjau, kad man geriausiai, bet kartu ir sunkiausiai sekasi mokytis, kai atsisakau, nors laikinai, savo gynybiškumo ir mėginu suprasti, kaip kitas asmuo suvokia ir jaučia savo patyrimą.*

l. *Pastebėjau, kad kitas būdas mokytis man yra pripažinti tai, kas neaišku, bandyti susigaudyti savoje sumaištyje ir taip priartėti prie tikrosios patyrimo prasmės.*

m. Visas šis išgyvenimų vyksmas ir tos prasmės, kurias lig šiol atskleidžiau, regis, įtraukė mane į procesą, kuris ir jaudina, ir kartais gąsdina. *Jis gali reikšti leidimą savo patirčiai nešti mane į priekį, tikslų, kuriuos galiu tik numanyti, kai mėginu suprasti nors dabartinę šios patirties prasmę, link.* Tai pojūtis, kad plauki kartu su sudėtinga patyrimo tėkme, turėdamas nuostabią progą bandyti suprasti jos nuolat kintančią sudėtingą įvairovę.

Aš jau beveik baiminuosi, kad gali susidaryti įspūdis, jog nukrypau nuo diskusijos apie mokymąsi ir mokymą. Leiskite man vėl pateikti praktinę pastabą, pasakant, jog pačios savaime šios mano patyrimo interpretacijos gali atrodyti abejotinos ir neįprastos, bet ne itin šokiruojančios.Tačiau kai suvokiu jų *padarinius,* truputį pašiurpstu, matydamas tą atstumą, skiriantį mane nuo sveiko proto

pasaulio, kurį kiekvienas laiko teisingu. Geriausiai tai atskleisčiau pasakydamas, kad jei kitų žmonių patyrimas būtų toks pats kaip manasis ir jeigu jiems jis turėtų tokią pačią prasmę, tai sukeltų daugelį padarinių.

a. Toks patyrimas reikštų, kad mes panaikiname mokymą. Žmonės burtųsi, jeigu jie norėtų mokytis.

b. Mes panaikintume egzaminus. Jie įvertina tik nereikšmingą mokymąsi.

c. Tai reikštų, kad dėl tos pačios priežasties mes panaikintume pažymius ir įskaitas.

d. Iš dalies dėl tos pačios priežasties mes panaikintume visus mokslinius laipsnius kaip kompetencijos matą. Kita priežastis būtų ta, jog laipsnis žymi kažko galą arba pabaigą, o besimokančiajam rūpi tik nenutrūkstamas mokymosi procesas.

e. Tai reikštų, kad mes liaunamės pateikti išvadas, nes suprantame, kad niekas, žiūrėdamas tik į išvadas, ko nors svarbaus neišmoksta.

Manau, vertėtų ties tuo sustoti. Nenoriu pernelyg fantazuoti. Pirmiausia noriu sužinoti, ar mano vidiniuose samprotavimuose, kuriuos mėginau čia atskleisti, bent kas primena auditorijoje išgyvenamą jūsų patirtį, o jeigu taip, tada kokią prasmę tai jums turi *jūsų* patyrime?

14 skyrius

# REIKŠMINGAS MOKYMASIS TERAPIJOJE IR ŠVIETIME

*Godardo koledžas Pleinfylde, Vermonto valstijoje, laikomas mažu eksperimentiniu koledžu, kuris ne tik tarnauja savo studentams, bet dažnai organizuoja konferencijas ir seminarus švietimo darbuotojams, kuriuose jie gali nagrinėti reikšmingas problemas. Manęs paprašė, kad vadovaučiau vienam 1958 metų vasario mėnesio seminarui tema „Psichoterapijos išvados švietimui". Šalies rytinės dalies, o ypač Naujosios Anglijos, mokytojai ir švietimo vadovai keliavo per gilias pusnis, kad kartu praleistų tris intensyvias dienas.*

*Nusprendžiau, kad per šią konferenciją pabandysiu naujai išdėstyti savo pažiūras į mokymą ir mokymąsi, vildamasis, kad jos mažiau trikdys nei ankstesniojo skyriaus teiginiai, tačiau nevengsiu radikalių terapinio metodo išvadų. Rezultatas – šis straipsnis. Tiems, kas perskaitė šios knygos antrąją dalį, skyriai „Mokymosi sąlygos psichoterapijoje" ir „Mokymosi procesas terapijoje" kartosis ir juos būtų galima praleisti, nes jie yra paprasčiausias anksčiau aprašytų pagrindinių terapijos sąlygų kartojimas.*

*Aš pats tai laikau labiausiai pavykusiu apibendrinimu, kuris atskleidžia į klientą orientuotos terapijos hipotezių prasmę švietimo srityje.*

Čia pateikiamos tezės, požiūris į tas psichoterapijos išvadas, kurios turi įtakos švietimui. Tai gana nedrąsi pozicija, kuria šiek tiek abejoju. Turiu daug neatsakytų klausimų, susijusių su šiomis tezėmis. Tačiau manau, kad jos gana suprantamos, todėl gali būti laikomos pradiniu atskaitos tašku, nuo kurio pradės ryškėti akivaizdūs skirtumai.

Pradėsiu sakydamas, kad ilgalaikė mano kaip terapeuto patirtis įtikina mane, jog psichoterapijoje skatinamas ir vyksta reikšmingas mokymasis. Tokiu mokymusi laikau mokymąsi, kuris apima ne vien tik faktų kaupimą. Tai mokymasis, keičiantis individo elgesį, jo pasirenkamą ateities veiksmų seką, nuostatas ir asmenybę. Tai viską apimantis mokymasis, kuris ne tik siejasi su žinių gausa, bet prasismelkia į kiekvieną asmens patirties dalelę.

Tai, kad toks mokymasis vyksta, dabar sako ne tik mano subjektyvi nuojauta. Šią nuojautą patvirtina tyrimai. Kalbėdami apie į klientą orientuotą terapiją, kurią aš geriausiai pažįstu ir kur atlikta didžioji dauguma tyrimų, galime sakyti, kad asmuo terapijoje patiria tokius pokyčius:

jis pradeda matyti save kitokį;
palankiau vertina save ir savo jausmus;
tampa labiau savimi pasitikintis ir savarankiškesnis;
tampa panašesnis į tokį asmenį, koks norėtų būti;
jo suvokimas tampa lankstesnis, mažiau rigidiškas;
asmuo kelia sau realesnius tikslus;
jis brandžiau elgiasi;
keičia savo neadaptyvų elgesį, net tokį ilgalaikį kaip chroniškas alkoholizmas;
tampa palankesnis kitiems;
tampa atviresnis tam, kas vyksta išoriniame pasaulyje ir jo viduje;
esminės jo asmenybės savybės konstruktyviai keičiasi. *

Galbūt to pakanka parodyti, kad išmokstami dalykai yra reikšmingi, jie iš tiesų keičia asmenį.

## REIKŠMINGAS MOKYMASIS ŠVIETIME

Tikriausiai neklystu sakydamas, kad švietimo darbuotojams irgi svarbus asmenį keičiantis išmokimas. Paprastas faktų žinojimas turi savo vertę. Tai, kad asmuo žino, kas laimėjo Poltavos mūšį arba kada pirmą kartą buvo atliktas kažkelintasis Mozarto opusas, gali padėti

* Šių teiginių įrodymus žiūrėkite prie 7 ir 9 šaltinių.

jam laimėti 64 000 dolerių ar kurią kitą pinigų sumą, tačiau neabejoju, kad dauguma švietimo darbuotojų truputį suirzta, kai girdi prielaidą, jog tokių žinių įgijimas yra išsilavinimo pagrindas. Kalbėdamas apie tai prisimenu griežtą agronomijos profesoriaus frazę, kurią išgirdau pirmaisiais studijų koledže metais. Visos per jo paskaitas įgytos žinios visiškai išgaravo, tačiau prisimenu, kaip šis Pirmajame pasauliniame kare dalyvavęs žmogus lygino tikrąsias žinias su amunicija. Jis baigė savo mažą nukrypimą raginimu būti ne prakeiktu šaudmenų vežimu, bet šautuvu. Tikiu, kad dauguma švietimo darbuotojų pritartų nuomonei, jog žinios pirmiausia egzistuoja tam, kad būtų pritaikomos.

Todėl jei švietimo darbuotojai domisi išmokimu, kuris yra funkcionalus, kuris skatina pokyčius, apima asmenį ir jo veiksmus, jie gali, ieškodami nuorodų ir idėjų, atsigręžti į psichoterapijos sritį. Dalinis psichoterapijoje vykstančio mokymosi proceso pritaikymas ugdymui yra vilčių teikianti galimybė.

## MOKYMOSI SĄLYGOS PSICHOTERAPIJOJE

Pažiūrėkime, kas iš esmės daro įmanomą terapijoje vykstantį mokymąsi. Norėčiau kiek įmanoma aiškiau atskleisti tas sąlygas, kurioms esant šis reiškinys vyksta.

### Susidūrimas su problema

Pirmiausia klientas susiduria su situacija, kurią suvokia kaip rimtą ir reikšmingą problemą. Galbūt jis negali valdyti savo elgesio arba jį yra apėmusi sumaištis ir žeidžia konfliktai arba jo santuoka žlunga, arba jis jaučiasi nelaimingas darbe. Trumpiau tariant, klientas susidūrė su problema, kurią mėgino įveikti, bet jam nepavyko. Todėl jis linkęs mokytis, nors tuo pačiu metu ir baiminasi, kad gali aptikti savyje trikdančių dalykų. Todėl viena prielaidų yra netvirtas ir prieštaringas troškimas išmokti arba pasikeisti, kuris kyla, kai suvokiama, jog gyvenime atsirado sunkumų.

Kokias sąlygas šis individas aptinka atėjęs pas terapeutą? Neseniai pateikiau teorinį vaizdą tų būtinų ir pakankamų sąlygų, kurias terapeutas sudaro klientui, siekdamas konstruktyvių pokyčių arba reikšmingo išmokimo (8). Keli šios teorijos aspektai šiuo metu tikrinami empiriniais tyrimais, tačiau ji vis dar turi būti laikoma

teorija, grindžiama ne įrodytais faktais, bet klinikiniu patyrimu. Leiskite trumpai apibūdinti tas esmines sąlygas, kurias terapeutas turėtų sukurti.

**Kongruentumas**

Kad terapija vyktų, atrodo, yra būtina, jog terapeutas bendraudamas su klientu būtų vientisas, integruotas arba kongruentus asmuo. Turiu omenyje tai, kad bendraudamas jis yra būtent tuo, kuo *yra* – nerodo apgaulingos išorės, neatlieka vaidmens, neapsimeta. Šiam tiksliam patyrimo ir sąmonės sutapimui žymėti vartoju terminą „kongruentumas". Terapeutas toks būna, kai visiškai ir tiksliai įsisąmonina tai, ką išgyvena bendraudamas su klientu. Kol tokio kongruentumo nėra, mažai tikėtina, kad bus išmokta kas nors reikšmingo.

Nors ši vientisumo samprata išties sudėtinga, esu įsitikinęs, kad visi mes intuityviai ir kliaudamiesi sveika nuovoka tai matome tuose individuose, su kuriais bendraujame. Bendraudami su vienu individu suprantame, kad jis ne tik kalba tai, ką galvoja, bet ir tai, kad jo giliausi jausmai sutampa su žodžiais. Todėl jeigu jis piktas, draugiškas, susigėdęs arba entuziastingas, jaučiame, kad tam atliepia ir jo pojūčiai, ir mintys, ir žodžiai, ir bendravimas. Dar daugiau – suprantame, kad jam priimtini tuo metu jaučiami jausmai. Apie tokį asmenį sakome, kad „tiksliai žinome, koks jis yra". Bendraudami su tokiu žmogumi galime jaustis patogiai ir saugiai. Bendraudami su kitu asmeniu pastebime, kad tai, ką jis sako, beveik tikrai yra apgaulinga išorė. Spėliojame, ką jis *iš tiesų* jaučia, ką išgyvena anapus šio fasado. Be to, mes kartais svarstome, ar *jis* žino, ką iš tikrųjų jaučia, suprasdami, kad jis gali visiškai nesuvokti savo tikrųjų jausmų. Su tokiu žmogumi esame linkę būti atsargūs ir nepatiklūs. Bendraudami su tokiu žmogumi vargu ar galėsime nusimesti gynybos priemones, ką nors reikšmingo išmokti ir pasikeisti.

Taigi ši antroji terapijos sąlyga yra terapeuto kongruentumas (vientisumas) palaikant terapinį santykį su klientu. Jis yra pačiu savimi laisvai pripažindamas save ir aiškiai suprasdamas realiai išgyvenamus savo jausmus bei reakcijas, kai jie kyla ir kinta.

**Besąlyginė pagarba**

Trečioji sąlyga yra terapeuto jaučiamas nuoširdus dėmesingumas klientui, nesavanaudikas ir nereikalaujantis jokio asmeninio dėkingumo rūpestis. Tai atmosfera, kuriai būdinga nuostata „man rūpi", o

ne „aš rūpinsiuos tavimi, *jei* tu elgsies taip ir anaip". Standalas (11) šią nuostatą pavadino „besąlygine pagarba", nes su ja nesiejamos jokios vertingumo sąlygos. Aprašydamas šį terapinės atmosferos aspektą, dažnai vartodavau terminą „pripažinimas". Jam būdinga tai, kad kliento neigiami, „blogi", skausmingi, baisūs ir nenormalūs jausmai pripažįstami taip, kaip ir jo „geri", teigiami, brandūs, patikimi ir socialūs jausmai. Klientas pripažįstamas ir juo rūpinamasi kaip *atskiru* asmeniu, leidžiant jam patirti savo paties jausmus ir išgyvenimus bei atrasti juose asmeninę prasmę. Reikšmingas mokymasis gali vykti tiek, kiek terapeutas sukuria šią saugumą keliančią besąlyginio palankumo atmosferą.

**Empatiškas supratimas**

Ketvirtoji terapijos sąlyga yra terapeuto išgyvenamas tikslus, empatiškas kliento pasaulio, suvokiamo iš vidaus, supratimas. Justi kliento individualų pasaulį tarsi savo paties, tačiau niekuomet neužmirštant šio „tarsi" – tai empatija ir tai yra terapijos esmė. Jausti kliento pyktį, baimę, sumaištį tarsi savo paties ir vis dėlto neprimesti jam savo pykčio, baimės ar sumaišties – tai toji sąlyga, kurią mes stengiamės apibūdinti. Kai terapeutas taip supranta kliento pasaulį ir laisvai po jį keliauja, jis gali perteikti klientui savo supratimą apie tai, ką klientas gerai žino, ir įvardyti tas kliento patyrimo prasmes, apie kurias jis menkai nutuokia. Tokios įžvalgios empatijos svarbą terapijai parodė Fiedlerio tyrimas, kuriame, apibūdinant santykius, kuriuos kuria prityrę terapeutai, labiausiai būdingais buvo nurodyti šie teiginiai:

terapeutas geba gerai suprasti paciento jausmus;

terapeutas niekada nė kiek nesuabejoja tuo, ką turi omenyje pacientas;

terapeuto pastabos labai tiksliai atitinka paciento nuotaiką ir pasisakymą;

terapeuto balso intonacija atskleidžia jo visišką gebėjimą jausti paciento jausmus (3).

**Penktoji sąlyga**

Penktoji reikšmingo mokymosi terapijoje sąlyga yra tai, kad klientas turėtų patirti arba suvokti dalį terapeuto vientisumo, palankumo ir empatijos. Nepakanka vien to, kad terapeutas toks yra. Klientas tai turi bent iš dalies patirti.

Mūsų patyrimas įrodė, kad, esant šioms penkioms sąlygoms, kaitos procesas neišvengiamai vyksta. Kliento rigidiškas savęs paties ir kitų suvokimas tampa lankstesnis ir atviresnis realybei. Klientas atkreipia dėmesį į rigidiškus savo patyrimo įprasminimo būdus ir suabejoja daugeliu savo gyvenimo „faktų", pamato, kad jie yra „faktai" tik todėl, kad jis tokiais juos laikė. Jis aptinka jausmus, apie kurių egzistavimą nenutuokė, ir dažnai stipriai išgyvena juos terapiniuose santykiuose. Taigi klientas mokosi būti atviresnis visam savo patyrimui, vidinei ir išorinei tikrovei. Jis mokosi labiau *būti* savo patyrimu – būti tais jausmais, kurių bijojo, taip pat tais jausmais, kuriuos laikė priimtinesniais. Jis tampa lankstesniu, kintančiu, besimokančiu žmogumi.

**Pagrindinis kaitos šaltinis**

Šiame procese terapeutui nebūtina „motyvuoti" klientą arba suteikti jam energijos, kuri skatintų kaitą. Tam tikra prasme motyvacijos neteikia nė klientas, bet jau sąmoningai. Geriau sakykime, kad mokymosi ir kaitos motyvacija kyla iš pačioje gyvybėje slypinčios saviraiškos tendencijos, organizmo siekio tekėti visais potencialaus vystymosi kanalais tiek, kiek suvokiamas jų vertingumas.

Apie tai galėčiau kalbėti labai daug, tačiau mano tikslas yra sutelkti dėmesį ne į terapijos procesą ir jame vykstantį išmokimą ir ne į šio išmokimo motyvaciją, bet greičiau į sąlygas, kurios daro jį įmanomą. Todėl paprasčiausiai baigsiu šį terapijos aprašymą sakydamas, kad ji yra reikšmingo mokymosi, kuris vyksta, esant penkioms sąlygoms, rūšis:

kai klientas suvokia, kad jis susidūrė su rimta problema;

kai terapeutas yra kongruentus, gebantis *būti* tuo asmeniu, kuriuo *yra;*

kai terapeutas jaučia klientui besąlyginį palankumą;

kai terapeutas tiksliai ir empatiškai supranta kliento asmeninį pasaulį ir atskleidžia savo supratimą klientui;

kai klientas tam tikru mastu patiria terapeuto kongruentumą, palankumą ir empatiją.

Kokią reikšmę turėtų šios sąlygos švietimui? Galime neabejoti, kad mokytojas, pasikliaudamas savo patyrimu, galėtų siūlyti geresnį atsakymą nei aš, tačiau pamėginsiu pateikti keletą išvadų.

**Sąlytis su problemomis**

Pirmiausia tai reiškia, kad reikšmingas mokymasis yra susijęs su situacijomis, suvokiamomis kaip probleminės. Tikiu, kad susidūriau su tai įrodančiais faktais. Pats įvairiai mėginau, remdamasis savo terapiniu patyrimu, vesti kursus bei vadovauti grupėms ir pastebėjau, kad tokį būdą geriau taikyti intensyviuose seminaruose nei nuolatinėse paskaitose, papildomuose, o ne privalomuose kursuose. Individai, pasirenkantys seminarus arba papildomus kursus, yra susidūrę su problemomis. Nuolatinio universiteto kurso, o ypač privalomojo kurso klausytojas linkęs likti pasyvus arba nepatenkintas, arba ir vienoks, ir kitoks, ir šį patyrimą jis tikrai retai sies su savo problemomis.

Taip pat patyriau, kad tada, kai reguliariojo kurso studentai suvokia kursą kaip patyrimą, kurį jie gali panaudoti spręsdami jiems *rūpimas* problemas, palengvėjimo jausmas ir tikėjimas pažanga yra neįtikėtinas. Ir tai galioja tokiems skirtingiems kursams kaip matematika ir asmenybės psichologija.

Tikiu, kad dabartinė švietimo padėtis Rusijoje irgi tai įrodo. Kai visa tauta supranta, kad jai iškilo neatidėliotina problema – ji atsilieka nuo kitų žemės ūkyje, pramonėje, kurdama ginklus, jos mokslo pažanga lėta, – tada mokantis pasiekiama reikšmingų laimėjimų. Vienu tokių gali būti laikomi sputnikai.*

Taigi pirmoji švietimui svarbi išvada galėtų būti ta, kad mes leidžiame studentui, kad ir ką jis mokytųsi ir kokį lygį būtų pasiekęs, susidurti su reikšmingomis jo gyvenimo problemomis, suvokiant spręstinas problemas ir klausimus. Gerai suprantu, kad ši išvada kaip ir kitos, kurias paminėsiu, labai skiriasi nuo šiuolaikinių mūsų kultūros tendencijų. Bet apie tai vėliau.

* Kai Sovietų Sąjunga 1957 metais paleido pirmąjį dirbtinį žemės palydovą ir ėmė pirmauti kosmoso užkariavimo srityje, amerikiečių savigarba buvo stipriai įžeista. Rusų kalbos žodis „sputnik" (palydovas) tvirtai prigijo anglų kalboje ir tapo tikriniu daiktavardžiu, kuriuo buvo vadinami visi Sovietų Sąjungos dirbtiniai žemės palydovai (*vert. pastaba*).

Tikiu, kad iš mano terapijos aprašymo bus gana aišku, kad esminė išvada švietimui yra ta, jog mokytojo uždavinys turėtų būti sukurti klasėje tokią skatinančią atmosferą, kurioje galėtų vykti reikšmingas mokymasis.

**Mokytojo tikrumas**

Atrodytų, mokymąsi galėtų skatinti tai, kad mokytojas būna savimi pačiu ir yra aiškiai suvokęs savo nuostatas. Tai reiškia, kad mokytojas nesibijo savo tikrųjų jausmų. Tokiu būdu bendraudamas su mokiniais jis tampa realiu asmeniu. Mokytojas gali rodyti entuziazmą tiems dalykams, kurie jį domina, ir nuobodžiauti jam nepatinkamomis temomis. Jis gali pykti, gali būti jautrus ir užjaučiantis. Kadangi mokytojas pripažįsta savuosius jausmus kaip *savo*, jis neprimeta jų savo mokiniams ir nereikalauja, kad jie jaustų tą patį ką ir jis. Mokytojas yra asmuo, o ne beveidis programos reikalavimų įsikūnijimas ar sterilus vamzdis, kuriuo vienos kartos žinios perduodamos kitai kartai.

Galiu pateikti šiek tiek įrodymų, patvirtinančių tokį požiūrį. Prisimindamas kelis mokytojus, kurie skatino mano paties mokymąsi, manau, kad jie visi pasižymėjo šia savybe – būti realiu asmeniu. Galbūt ir jūsų prisiminimai yra tokie patys. Jeigu taip, tikriausiai nėra svarbu tai, kad mokytojas išdėstytų numatytą programą arba panaudotų tinkamiausias audiovizualines priemones. Svarbiau, kad bendraudamas su moksleiviais būtų darnus ir tikras.

**Pripažinimas ir supratimas**

Kita išvada būtų tai, kad reikšmingas mokymasis vyksta, kai mokytojas priima mokinį tokį, koks jis yra, ir supranta jo išgyvenimus. Prisiminus čia apibūdintas trečiąją ir ketvirtąją sąlygas, galima sakyti, kad mokytojas, kuris geba nuoširdžiai pripažinti, būti besąlygiškai palankus ir pajėgia įsijausti į baimės, nerimo, nusiminimo jausmus, kylančius susidūrus su nauja dėstoma medžiaga, daug nuveikia, kurdamas palankias mokymosi sąlygas. Clarkas Moustakas knygoje „Mokytojas ir vaikas“ pateikė daugybę puikių individualių ir grupinių situacijų nuo darželio iki aukštosios mokyklos, kuriose mokytojas siekė būtent šio tikslo. Galbūt kai ką sutrikdys tai, kad kai mokytojas vadovaujasi tokiomis nuostatomis ir yra linkęs pripažinti jausmus, mokiniai atskleidžia ne tik su pačiu mokymusi susijusias nuostatas, bet ir savo jausmus tėvams, neapykantą broliui ar seseriai, susirūpinimo

savimi jausmus, t. y. visą jausmų spektrą. Ar tokie jausmai turi teisę atvirai egzistuoti mokykloje? Aš teigiu, kad taip. Jie susiję su asmens tapsmu, su jo efektyviu mokymusi ir funkcionavimu, todėl tokių jausmų supratimas ir pripažinimas akivaizdžiai siejasi su dalybos arba Pakistano geografijos mokymusi.

**Resursų suteikimas**

Tai atveda mane prie kitos išvados, kurią terapija siūlo švietimui. Terapijoje savęs pažinimo resursai slypi pačiame asmenyje. Čia labai nedaug pagalbinės informacijos, kurią galėtų suteikti terapeutas, nes duomenys, su kuriais dirbama, egzistuoja pačiame asmenyje. Tai netinka švietimui. Daugybę resursų – žinias, įgūdžius, teoriją – galima panaudoti kaip mokymosi žaliavą. Manau, kad tai, ką papasakojau apie terapiją, verčia manyti, jog ši mokymo medžiaga, šie resursai gali būti besimokantiesiems suteikiami, o primetami. Čia labai praverčia išradingumas ir dėmesingumas.

Nenorėčiau vardyti tradicinių resursų – knygų, žemėlapių, pratybų sąsiuvinių, konspektų, įrašų, mokymosi vietos, įrankių ir t. t. Atkreipsiu dėmesį tik į mokytoją, jo žinias bei patyrimą. Jeigu mokytojas vadovautųsi mano atskleistu požiūriu, jis greičiausiai norėtų būti naudingas besimokančiųjų auditorijai toliau išvardytais aspektais.

Mokytojas norėtų supažindinti mokinius su savo konkrečia patirtimi bei turimomis šios srities žiniomis ir leistų suprasti, kad jie šių žinių gali gauti. Tačiau jis nenorėtų, kad mokiniai galvotų, jog privalo jas įgyti.

Mokytojas norėtų, kad mokiniai žinotų, jog gali susipažinti su jo mintimis apie šią sritį ir su jos organizavimu netgi paskaitos metu, jeigu pageidautų. Tačiau vėlgi jis norėtų, kad į tai būtų žiūrima kaip į siūlymą, kurio galima ir atsisakyti ir kurį galima priimti.

Mokytojas norėtų būti laikomas resursų radėju. Kad ir ko pageidautų individas arba visa grupė siekdama pagerinti savo mokymąsi, jis noriai aptartų galimybes, kaip pasiekti šį šaltinį.

Mokytojas norėtų, kad jo santykiai su grupe būtų tokie, kad jis galėtų laisvai reikšti savo jausmus, jų neprimesdamas ir nevaržydamas dalyvių. Todėl jis galėtų atskleisti tą susižavėjimą ir entuziazmą, kurį išgyveno siekdamas savo atradimų, nereikalaudamas, kad studentai sektų jo pėdomis. Mokytojas padėtų atskleisti savo nesuinteresuotumą, pasitenkinimą, suglumimą ar pomėgį, kuriuos jaučia dalyvaudamas individualiuose arba grupiniuose užsiėmimuose,

nepaversdamas jų riestainiu arba botagu besimokantiesiems. Jis galėtų paprastai kaip sau pačiam pasakyti „man tai nepatinka", o besimokantysis taip pat laisvai galėtų sakyti „o man patinka".

Taigi kad ir kurį šaltinį pateiktų – knygą, darbo vietą, naują priemonę, galimybę stebėti gamybos procesą, paskaitą, grindžiamą savo tyrimais, paveikslą, grafiką ar žemėlapį, savo paties emocinę reakciją – mokytojas jaustų, kad tai siūlymai, kuriais mokiniai galėtų pasinaudoti, jei laikytų juos vertingais, ir tikėtųsi, kad jie suvoks juos taip pat. Mokytojas nelaikytų jų nuorodomis, lūkesčiais, įsakymais, nurodymais ar reikalavimais. Jis pasiūlytų pasinaudoti juo pačiu ir visais kitais resursais, kuriuos jis galėtų rasti.

**Pagrindinis motyvas**

Iš to, kas pasakyta, turėtų būti aišku, kad labiausiai mokytojas pasikliautų besimokančiųjų saviraiškos siekimu. Jis vadovautųsi prielaida, kad besimokantieji, realiai susidūrę su gyvenimo sunkumais, nori mokytis, augti, siekia atrasti, tikisi susidoroti, trokšta kurti. Mokytojas savo uždaviniu laikytų užmezgti asmeninius santykius su besimokančiaisiais ir sukurti auditorijoje tokią atmosferą, kad natūralūs mokinių polinkiai visiškai atsiskleistų.

**Keli netaikytini dalykai**

Čia paminėti tie keli dalykai, kuriuos, vadovaujantis terapiniu požiūriu, galima būtų taikyti švietime. Kad jie būtų truputį aiškesni, aptarsiu kai kuriuos netaikytinus dalykus.

Neįtraukiau paskaitų, pokalbių arba vaizdinių priemonių, kurios primetamos besimokantiesiems. Visos šios procedūros gali būti patyrimo dalis, jeigu jų atvirai arba slapta trokšo patys besimokantieji. Tačiau net šiuo atveju mokytojas, kuris savo darbe vadovautųsi terapija grindžiama hipoteze, greitai pajustų, kad šis troškimas pasikeitė. Jis galėtų būti pakviestas perskaityti paskaitą studentų grupei (*kviestinių* paskaitų skaitymas *labai* skiriasi nuo įprastinių pamokų), tačiau pajutęs, kad auditorijos dėmesys mažėja ir įsivyrauja nuobodulys, stengtųsi suprasti tą naują grupės jausmą, teikdamas pirmenybę reagavimui į klausytojų jausmus ir nuostatas, o ne savo norui išdėstyti medžiagą.

Neįtraukiau jokių išoriniais kriterijaus pagrįstų besimokančiųjų žinias vertinančių programų. Kitaip tariant, neįtraukiau egzaminų. Esu įsitikinęs, kad besimokančiojo pasiekimų vertinimas siekiant

patikrinti, ar jie atitinka tam tikrą mokytojo nustatytą kriterijų, visiškai nesuderinamas su terapijos išvadomis, kurios svarbios švietimui. Terapijoje egzaminuoja *gyvenimas*. Klientas, kuriam kartais pasiseka, o kartais – ne, laiko jo egzaminus. Klientas suvokia, kad gali pasinaudoti terapinių santykių resursais ir savuoju patyrimu, kad pasirengtų ir kitą kartą sėkmingiau išlaikytų gyvenimo išbandymus. Manau, tokia yra ir švietimo paradigma. Pamėginsiu įsivaizduoti, kaip ji atrodytų.

Taip mokant daugybės gyvenimiškų situacijų reikalavimai būtų dalis mokytojo suteikiamų resursų. Besimokantysis sužinotų, kad negalės rinktis inžinieriaus specialybės, jei gerai neišmanys matematikos, negalės įsidarbinti korporacijoje X, jei neturės koledžo diplomo, negalės tapti psichologu, savarankiškai neatlikęs disertacinio tyrimo, negalės būti gydytoju, jei neišmanys chemijos, negalės vairuoti automobilio, neišlaikęs kelių eismo taisyklių egzamino. Šiuos reikalavimus kelia ne mokytojas, o gyvenimas. Mokytojas yra tam, kad suteiktų išteklius, kuriuos besimokantysis gali panaudoti, kad išmoktų atlaikyti šiuos išbandymus.

Su panašiais vertinimais galima susidurti ir pačioje mokykloje. Mokinys gali sužinoti, kad negalės tapti matematikų klubo nariu, kol negaus atitinkamo standartizuoto matematikos testo įvertinimo, negalės išryškinti savo fotoaparato juostelės, kol deramai neišmanys chemijos ir laboratorinių įrengimų, negalės tapti literatų būrelio nariu, kol neatskleis savo apsiskaitymo ir literatūrinių gebėjimų. Gyvenime įvertinimas primena įėjimo bilietą, o ne vėzdą nepaklusniesiems. Mūsų terapinė patirtis leidžia manyti, kad taip galėtų būti ir mokykloje. Ši patirtis turėtų leisti mokiniui, kaip save gerbiančiam ir motyvuotam asmeniui, laisvai nuspręsti, ar jis nori gauti šiuos įėjimo bilietus. Tokiu atveju jis nebūtų verčiamas prisitaikyti, aukoti savo kūrybiškumą ir gyventi vadovaudamasis svetimais standartais.

Puikiai suprantu, kad šie du mano aptarti dalykai – grupei primetamos mokytojo paskaitos ir medžiagos dėstymas bei mokytojo atliekamas individo įvertinimas – yra dvi pagrindinės sudedamosios šiuolaikinio švietimo dalys. Todėl kai sakau, kad psichoterapijos patirtis pataria abiejų atsisakyti, turi būti aišku, kad psichoterapijos išvados švietimui yra išties stulbinančios.

**Tikėtini padariniai**

Pripažinus tokius drastiškus mano apžvelgtus pokyčius, kyla klausimas, kokie rezultatai juos pateisintų. Atlikti keli į besimokantįjį orientuoto mokymo padarinių tyrimai (1, 2, 4), nors jie toli gražu nėra tobuli. Viena priežasčių ta, jog tirtos situacijos labai skyrėsi mano aprašytų sąlygų reiškimosi mastu. Dauguma jų apėmė tik kelių mėnesių laikotarpį, nors vienas naujausių tyrimų, atliktų su jaunesniaisiais moksleiviais, truko visus metus. Vienuose jų pasitelktos adekvačios kontrolinės priemonės, kituose jų atsisakyta.

Manau, galime teigti, kad šie tyrimai parodė, jog mokantis, kai mėginama priartėti prie mano aprašytos psichologinės atmosferos, aptinkami tokie dėsningumai: pagal mokymo programą dėstomų dalykų išmokimas beveik nesiskiria nuo jų išmokimo įprastinėse klasėse. Vienų tyrimų duomenimis, išmokstama truputį daugiau, kitų duomenimis – šiek tiek mažiau. Tačiau grupėje, kurioje mokymas buvo orientuotas į besimokančiuosius, akivaizdžiai pagerėjo dalyvių asmenybės adaptacija, jie savo iniciatyva mokėsi daugiau papildomų dalykų, buvo kūrybiškesni ir atsakingesni.

Analizuodamas šiuos duomenis ir sukdamas galvą, kaip atlikti tokius tyrimus, kurie suteiktų daugiau informacijos ir leistų daryti pagrįstesnes išvadas, ėmiau suprasti, kad tokių tyrimų rezultatai niekada neatsakys į mūsų klausimus jau vien dėl to, kad šie atradimai privalo būti vertinami, atsižvelgiant į mūsų keliamus švietimui tikslus. Jeigu mes labiausiai vertiname dalykų išmokimą, tada galime atsisakyti mano aprašytų sąlygų kaip nenaudingų, nes neįrodyta, kad jos skatina asmenį išmokti greičiau ir daugiau. Pirmenybę galime teikti tokioms priemonėms, kokias, mano supratimu, gynė grupė kongreso narių – steigti mokslininkus rengiančias mokyklas, kuriamas karo akademijų pavyzdžiu. Tačiau jei mes vertiname kūrybiškumą, jei apgailestaujame dėl to, kad visos svarbiausios mūsų atomo fizikos, psichologijos ir kitų mokslų idėjos buvo pasiskolintos iš Europos, tada galime išbandyti mokymo būdus, kurie žada didesnę proto laisvę. Jei vertiname nepriklausomybę, jei mums kelia nerimą tai, jog žinios, vertybės, nuostatos supanašėja ir tam turi įtakos šiuolaikinė sistema, tai galime norėti sukurti mokymosi sąlygas, kurios skatina unikalumą, savarankiškumą ir paties asmens inicijuojamą mokymąsi.

Bandžiau trumpai apibūdinti švietimą, kuris galėtų būti taikomas vadovaujantis tuo, ką mes sužinojome iš psichoterapijos. Stengiausi labai glaustai parodyti tai, kas atsitiktų, jei mokytojo pastangos būtų sutelktos į santykio ir atmosferos, kurie skatina savarankišką, reikšmingą, asmenį brandinantį mokymąsi, kūrimą. Bet tai labai skiriasi nuo šiuolaikinės švietimo praktikos ir tendencijų. Paminėsiu tik kelias problemas ir klausimus, į kuriuos privalome atkreipti dėmesį, jei ketiname konstruktyviai svarstyti šį būdą.

Pirmiausia kokius švietimo tikslus įsivaizduojame? Būdas, kurį bendrais bruožais nusakiau, mano manymu, padeda siekti tik tam tikrų, bet ne visų tikslų. Turime aiškiai suprasti, ką laikome švietimo tikslais.

Kokie yra tikrieji mano aprašyto švietimo tipo padariniai? Turime atlikti daugiau griežtų, apgalvotų tyrimų, kad žinotume tikruosius šio švietimo tipo rezultatus ir galėtume palyginti jį su tradiciniu švietimu. Tuomet, remdamiesi faktais, galėsime rinktis.

Net jeigu mėgintume taikyti šį būdą skatindami mokymąsi, iškiltų daug svarbių klausimų. Ar leistume besimokantiesiems susidurti su realiomis problemomis? Pirmiausia kultūra, kuri remiasi tradicijomis, įstatymais, profsąjungų ir administracijos nurodymais, tėvų ir mokytojų nuostatomis labai atsidėjusi saugo jaunus žmones nuo bet kokio sąlyčio su sunkumais. Jiems nereikia dirbti, būti atsakingiems, jų nejaudina visuomenės ir politikos problemos, jie nedalyvauja tarptautiniuose santykiuose, juos stengiamasi apsaugoti nuo bet kokių individualaus ir grupinio gyvenimo problemų. Nesitikima, kad jie padės namų ruošoje, uždirbs pragyvenimui, kurs mokslą, spręs moralės klausimus. Tai stipriai įsigalėjusi tendencija, kuri apima daugiau nei vieną kartą. Ar įmanoma ją pakeisti?

Kitas klausimas – ar galime leisti asmeniui pačiam tvarkytis su savo žiniomis, ar jas turi kažkas sutvarkyti? Šiuo klausimu mokytojai ir švietimo darbuotojai sutaria su tėvais ir tautos lyderiais, atkakliai teigdami, kad mokiniui būtina vadovauti. Mokinį privalu supažindinti su mūsų parengtomis žiniomis. Jam pačiam negalima patikėti funkcinio žinių organizavimo. Herbertas Hooveris apie vidurinių mokyklų moksleivius sako: „Paprasčiausiai negalima tikėtis, kad tokio amžiaus vaikai nuspręs, kokio išsimokslinimo jie nori, jeigu

jiems nebus šiek tiek vadovaujama".* Daugumai žmonių tai yra taip akivaizdu, kad net abejoti tuo atrodo nenormalu. Net universiteto rektorius abejoja, ar švietimo laisvė iš tiesų būtina, sakydamas, kad mes galbūt pervertiname jos reikšmę. Jis teigia, kad rusai ir be jos pasiekė mokslo aukštumų, ir daro išvadą, kad turėtume pasimokyti iš jų.

Dar vienas klausimas – ar norėtume pasipriešinti griežtai šiuolaikinio švietimo tendencijai kalti faktines žinias. Visi privalo išmokti tuos pačius faktus. Admirolas Rickoveris įsitikinęs, kad „turime rasti galimybę kokiais nors būdais įdiegti Amerikos švietimo sistemoje bendrus standartus... Tada tėvai turėtų matą, kuriuo vertintų mokyklas. Jeigu vietos mokykla, užuot mokiusi prancūzų kalbos ir fizikos, toliau mokys tokių malonių dalykų kaip „adaptavimasis gyvenime", jos atestatas bus visais atžvilgiais menkiau vertinamas".** Šis teiginys atspindi vyraujantį požiūrį. Net toks pažangių pažiūrų į švietimą šalininkas kaip Maxas Lerneris kartą pasakė: „Viskas, ką mokykla gali tikėtis kada nors nuveikti, tai aprūpinti mokinį priemonėmis, kurias jis galės panaudoti, siekdamas tapti išsilavinusiu žmogumi" (5, p. 741). Visiškai akivaizdu, jog jis prarado viltį, kad reikšmingas mokymasis galėtų vykti mūsų mokyklose, ir galvoja, kad jis turi vykti už jos ribų. Mokyklos pajėgia tik aprūpinti priemonėmis.

Vienas neutraliausių tokių faktinių žinių-priemonių diegimo būdų yra B. F. Skinnerio kartu su bendraautoriais sukurta „mokymo mašina" (10). Autoriai parodo, kad mokytojas yra senamadė ir neveiksminga priemonė, mokant aritmetikos, trigonometrijos, prancūzų kalbos, literatūros suvokimo, geografijos ar kitų faktinių dalykų. Visiškai neabejoju, kad tokios mokymo mašinos, tiesiogiai teigiamai skatinančios „teisingus" atsakymus, bus tobulinamos ir plačiai taikomos. Tai naujas elgesio mokslų pasiekimas, su kuriuo mes privalome susitaikyti. Jis užima mano aprašyto mokymo būdo vietą ar tik papildo jį? Tai viena problemų, kurią turime apsvarstyti žvelgdami į ateitį.

Viliuosi, jog pateikdamas šiuos apibendrinimus įrodžiau, kad keldami dviprasmį klausimą, kas yra reikšmingas mokymasis ir kaip jį pasiekti, susiduriame su sunkiomis ir rimtomis bei mums visiems svarbiomis problemomis. Dabar ne metas tenkintis droviais atsakymais. Bandžiau apibūdinti psichoterapijoje vykstantį reikšmingą mokymąsi ir aprašyti sąlygas, skatinančias tokį mokymąsi. Mėginau

* *Time*, 1957 m. gruodžio 2 d.

** Ten pat.

parodyti tam tikrus numanomus tokių sąlygų padarinius švietimui. Kitaip tariant, siūliau vieną iš atsakymų į tuos klausimus. Galbūt tai, ką pasakiau, galime panaudoti kaip atsvarą šiuolaikinei vienpusiškai visuomenės nuomonei ir šiuolaikinėms elgesio mokslų žinioms bei pradėti ieškoti naujų savo pačių atsakymų.

## LITERATŪRA


1. Faw, Volney. A psychotherapeutic method of teaching psychology. *Amer. Psychol.* 4: 104–09, 1949.

2. Faw, Volney. *Evaluation of student-centered teaching*. Neskelbtas rankraštis, 1954.

3. Fiedler, F. E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. Consult. Psychol.* 1950, 14, 436–45.

4. Jackson, John H. *The relationship between psychological climate and the quality of learning outcomes among lower-status pupils.* Neskelbtos daktaro tezės, University of Chicago, 1957.

5. Lerner, Max. *America as a Civilization*. New York: Simon & Schuster, 1957.

6. Moustakas, Clark. *The Teacher and the Child.* New York: McGraw-Hill, 1956.

7. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

8. Rogers, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.* 1957, 21, 95-103.

9. Rogers, C. R., and R. Dymond, (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.

10. Skinner, B. F. The science of learning and the art of teaching. *Harvard Educational Review* 1954, 24, 86–97.

11. Standal, Stanley. *The need for positive regard. A contribution to client-centered theory.* Neskelbtos daktaro tezės, University of Chicago, 1954.

15 skyrius

# Į BESIMOKANTĮJĮ ORIENTUOTAS MOKYMAS DALYVIO AKIMIS

*Jau iš ankstesnių šios knygos skyrių turėjo paaiškėti, kad negaliu pasitenkinti vien pateikdamas savo požiūrį į psichoterapiją. Man labai svarbu parodyti, kaip klientas suvokia šį patyrimą, nes būtent šis patyrimas yra ta žaliava, kuria remdamasis suformulavau savo pažiūras. Be to, pastebėjau, kad negaliu pasitenkinti paprasčiausiai suformuluodamas savo pažiūras į psichoterapijos patirtimi grindžiamą švietimą. Norėjau parodyti, kaip tokį švietimą suvokia besimokantysis.*

*Tuo tikslu peržiūrėjau įvairias ataskaitas ir „atsiliepimų lapus", kuriuos rinkau per daugelį metų iš įvairių kursų dalyvių. Jų ištraukos būtų leidusios pasiekti tikslą. Tačiau galų gale pasirinkau du dokumentus, kuriuos parašė daktaras Samuelis Tenenbaumas. Pirmąjį jis parašė iš karto po to, kai dalyvavo mano kurse, antrąjį atsiuntė po vienerių metų. Esu jam labai dėkingas už leidimą panaudoti šiuos asmeniškus pasisakymus. Norėčiau atskleisti skaitytojui tai, kaip jie atsirado.*

*1958 metų vasarą buvau pakviestas dėstyti keturių savaičių kurso Brandeiso universitete. Jei neklystu, jis vadinosi „Asmenybės kaitos procesas". Neturėjau didelių lūkesčių, susijusių su šiuo kursu. Tai turėjo būti vienas iš studentų pasirinktų kelių kursų, kuriuose jie susitikdavo tris kartus per savaitę dviem valandoms, o ne intensyvus seminaras, kuriam teikiu pirmenybę. Iš anksto sužinojau, kad grupė bus nepaprastai įvairialypė – mokytojai, psichologijos doktorantai, konsultantai, keli kunigai, vienas jų atvykęs iš užsienio, privatūs psichoterapeutai, mokyklų psichologai. Apskritai grupė buvo brandesnė ir labiau patyrusi nei paprastai pasitaiko universiteto kursuose. Jaučiausi dėl viso to labai ramus. Vyliausi padaryti kursą mums visiems prasmingu patyrimu, tačiau*

abejojau, kad jis galėtų turėti tokį poveikį, kokį turi, pavyzdžiui, mano konsultavimo seminarai.

Galbūt todėl, kad manieji lūkesčiai, susiję su grupe ir su manimi pačiu, buvo labai kuklūs, kursas vyko labai gerai. Nedvejodamas priskirčiau jį savo patiems sėkmingiausiems mėginimams skatinti mokymąsi kursuose arba seminaruose. Tai reikėtų turėti galvoje skaitant daktaro Tenenbaumo medžiagą.

Čia norėčiau akimirką nukrypti ir pasakyti, kad jaučiu daug didesnį pasitikėjimą susidurdamas su nauju klientu nei su nauja grupe. Jaučiuosi turįs pakankamą supratimą apie terapijos sąlygas, kad pagrįstai pasitikėčiau tuo procesu, kuris vyks. Grupėse jaučiu mažesnį pasitikėjimą. Kartais, kai būdavo visos priežastys tikėtis, kad kursas vyks sklandžiai, bent kiek reikšmingesnis vitališkas, savarankiškas mokymasis paprasčiausiai neįvykdavo. Kitais atvejais, kai dvejodavau, jis vykdavo nepaprastai gerai. Tai reiškia, kad egzistuojanti mokymosi skatinimo švietimo sistemoje proceso samprata tikslumu ir vispusiškumu neprilygsta mūsų terapinio proceso sampratai.

Bet grįžkime prie Brandeiso vasaros kurso. Ši patirtis akivaizdžiai buvo labai reikšminga beveik visiems dalyviams, tai patvirtina jų atsiliepimai apie kursą. Mane ypač sudomino daktaro Tenenbaumo ataskaita, parašyta tiek jo kolegoms, tiek man. Jis buvo brandus mokslo žmogus, o ne linkęs pasiduoti įspūdžiams jaunas studentas. Jis buvo išprusęs dėstytojas, kurio vardą jau puošė išspausdinta Williamo H. Kilpatricko, švietimo filosofo, biografija. Todėl tai, kaip jis mato šį patyrimą, atrodė nepaprastai vertinga.

Nenorėčiau, kad būtų galvojama, jog pritariu visiems daktaro Tenenbaumo įspūdžiams. Kai kurias mūsų bendros patirties dalis suvokiau visiškai kitaip, tačiau būtent dėl to jo pastebėjimai yra tokie vertingi. Ypač jaudino tai, kad jis suvokė šią patirtį kaip labai „rodžersišką" metodą, kad, jo nuomone, paprasčiausiai mano asmuo ir išskirtiniai mano bruožai padarė patyrimą tokį, koks jis buvo.

Todėl buvau labai laimingas, po metų gavęs iš jo ilgesnį laišką, kuriame buvo rašoma apie jo paties patirtį mokant. Šis laiškas patvirtino tai, ką buvau sužinojęs iš daugelio kitų individų: šį dinamišką mokymosi patyrimą paskatina ne vien tik specifinė mokytojo asmenybė, bet ir tam tikrų principų veikimas, šiuos

*principus gali taikyti kiekvienas tinkamas nuostatas turintis „skatintojas".*

*Tikiu, kad dvi daktaro Tenenbaumo ataskaitos paaiškins, kodėl mokytojai, patyrę aprašytąjį grupinį mokymąsi, jau nebegali grįžti prie stereotipiškesnių ugdymo būdų. Nepaisydami nusivylimo ir atsitiktinių nesėkmių, jie nuolat mėgina kiekvienoje naujoje grupėje atskleisti tas sąlygas, kurios skatintų šį vitališką mokymosi patyrimą.*

## CARLAS R. ROGERSAS IR NEDIREKTYVUSIS MOKYMAS
**Filosofijos daktaras Samuelis Tenenbaumas**

Kaip asmuo, kuris domisi švietimu, dalyvavau darbo su auditorija metodologijos kursuose, kurie buvo tokie unikalūs ir ypatingi, kad jaučiuosi įpareigotas papasakoti, ką juose patyriau. Metodika, mano manymu, radikaliai skiriasi nuo įprastinės ir visuotinai pripažįstamos ir griauna tai, kas įsisenėję, tad turi būti žinoma plačiau. Manau, geriausiai procesą apibūdintų terminas, kurį Carlas R. Rogersas, kurso vadovas, vartojo – nedirektyvusis mokymas.

Šiek tiek įsivaizdavau, ką šis terminas reiškia, bet, atvirai kalbant, nebuvau pasirengęs tokiam nepaprastam patyrimui. Nesu tradicijų vergas. Didžiausios įtakos švietimo srityje man turėjo Williamas Heardas Kilpatrickas bei Johnas Dewey. Kiekvienas nors truputį susipažinęs su jų mąstysena žino, kad jai nebūdingas siaurumas ir provincialumas. Tačiau šis metodas, kuriuo vadovavosi daktaras Rogersas savo kurse Brandeiso universitete, buvo toks neįprastas, kad būčiau nepatikėjęs, jog tai įmanoma, jei pats nebūčiau dalyvavęs. Viliuos, man pavyks aprašyti metodą taip, kad jums taps aiškūs tie jausmai, emocijos, šiluma ir entuziazmas, kuriuos šis metodas sužadino.

Kursas buvo visiškai nesustruktūrintas, išties toks. Nė vieną akimirką niekas, net vadovas, nežinojo, kas netrukus vyks auditorijoje, kokia tema bus diskutuojama, kokie klausimai bus iškelti, kokie asmeniniai poreikiai, jausmai ar emocijos prasiverš. Šią nevaržomos laisvės atmosferą – tiek laisvą, kad žmogiškosios būtybės pajėgios viena kitai leisti – kūrė pats daktaras Rogersas. Draugiškai nusiteikęs, atsipalaidavęs jis kartu su dalyviais (kurių buvo apie 25) atsisėdo aplink didelį stalą ir pasakė, kad gerai būtų paminėti savo

tikslus ir prisistatyti. Įsivyravo kupina įtampos tyla, niekas neprabilo. Pagaliau, norėdamas ją nutraukti, vienas dalyvis droviai pakėlė ranką ir papasakojo apie save. Kai vėl įsivyravo nemaloni tyla, pakilo kita ranka. Po to rankos ėmė kilti greičiau. Vadovas nėkart neparagino dalyvių kalbėti.

## NESUSTRUKTŪRINTAS STILIUS

Po to jis informavo kurso dalyvius, kad turi daug medžiagos – nuorašų, brošiūrų, straipsnių, knygų, ir išdalijo rekomenduojamos literatūros sąrašą. Jis nė karto neparodė, kad tikisi, jog dalyviai skaitytų ar dar ką nors darytų. Kiek pamenu, jis tik kartą paprašė, ar negalėtų kuris nors dalyvis išdėstyti šią medžiagą specialiame kambaryje, rezervuotame šio kurso klausytojams. Nedelsdami pasisiūlė du dalyviai. Jis taip pat pridūrė, kad turi atsivežęs terapijos sesijų garso įrašų, taip pat kino juostų rites. Tai sukėlė sujudimą ir pagyvėjimą, ir dalyviai paklausė, ar jie galėtų pasiklausyti bei pasižiūrėti, ir daktaras Rogersas sutiko. Tada grupė nusprendė, kaip geriausiai tai būtų galima padaryti. Dalyviai pasisiūlė įjungti magnetofonus, surasti kino projektorių. Tai buvo daugiausia pačių dalyvių inicijuota ir parengta.

Vėliau įvyko keturios sunkios, varginančios sesijos. Tuo laikotarpiu atrodė, kad grupė niekur nepajudėjo. Dalyviai kalbėjo kaip pakliūva, sakydami tai, kas jiems šaudavo į galvą. Viskas atrodė kaip chaosas, beprasmybė, tuščias laiko švaistymas. Vienas dalyvis iškeldavo tam tikrą Rogerso filosofijos aspektą, kitas, visai nekreipdamas dėmesio į pirmąjį, nuvesdavo grupę kita kryptimi, trečiasis, visiškai nepaisydamas pirmųjų dviejų, tuo pačiu metu pradėdavo kokią nors kitą naują temą. Kartais nedrąsiai būdavo mėginama užmegzti rišlią diskusiją, tačiau tai, kas vyko auditorijoje, stokojo nuoseklumo ir kryptingumo. Vadovas kiekvieną pasisakymą išklausydavo dėmesingai ir pagarbiai. Dalyvių pasisakymai jam neatrodė tinkami arba netinkami.

Kurso dalyviai nebuvo pasirengę tokiam visiškai nesustruktūrintam stiliui. Jie nežinojo, kaip elgtis. Būdami sutrikę ir nusivylę, reikalavo, kad mokytojas atliktų papročių ir tradicijos jam skirtą vaidmenį, kad jis autoritetingai išaiškintų, kas yra teisinga ir klaidinga, kas gerai ir blogai. Argi ne tam jie atvyko iš toli, kad pasimokytų iš

paties orakulo? Argi jiems taip nepasisekė? Argi jų neįšventins teisingais ritualais ir veikla pats didysis žmogus, judėjimo, vadinamo jo vardu, pradininkas? Sąsiuviniai buvo parengti tai kulminacinei akimirkai, kai prabils orakulas, tačiau dauguma jų liko užversti.

Gana keista, kad iš pat pradžių, net ir pykdami, grupės dalyviai jautė tarpusavio ryšį, ir už auditorijos ribų vyravo susijaudinimas ir audringa veikla, nes, net būdami sutrikę, jie bendravo taip, kaip niekad lig tol nebuvo bendravę jokioje auditorijoje, o tikriausiai ir niekada anksčiau gyvenime. Grupę vienijo bendra unikali patirtis. Rogerso grupėje dalyviai išsakė savo mintis, kalbėjo ne iš knygų, jų žodžiai neatspindėjo vadovo arba kito autoriteto mąstysenos. Idėjos, emocijos ir jausmai buvo jų pačių, ir tai buvo išlaisvinantis bei jaudinantis procesas.

Šitoje laisvės atmosferoje, kurios patys dalyviai neprašė ir kuriai nebuvo pasirengę, jie kalbėjo taip, kaip dalyviai retai kalba. Šiuo laikotarpiu vadovui kliuvo daug smūgių, ir man atrodė, kad daugelsyk jis jautėsi nekaip. Nors jis buvo mūsų susierzinimo priežastis, mes, kad ir kaip būtų keista, jautėme jam stiprią simpatiją, nes atrodė neteisinga pykti ant žmogaus, kuris atjautė ir buvo dėmesingas kitų jausmams ir mintims. Visiems atrodė, kad įvyko mažytis nesusipratimas, kurį pašalinus vėl viskas būtų gerai. Bet mūsų vadovas, išoriškai gana nuolaidus, turėjo „geležinį užsispyrimą". Atrodė, kad jis nesupranta, o jei suprato, buvo atkaklus, užsispyręs ir nesirengė keisti savo požiūrio. Taigi ši karo padėtis tęsėsi. Mes visi žiūrėjome į Rogersą, o jis – į mus. Vienas dalyvis, visiems pritariant, pastebėjo: „Mes esame orientuoti į Rogersą, o ne į dalyvius. Mes atvykome tam, kad mokytumės iš Rogerso".

## SKATINIMAS MĄSTYTI

Kitas dalyvis padarė atradimą, kad Rogersui bus turėję įtakos Kilpatrickas ir Dewey, ir, vadovaudamasis šia mintimi kaip tramplinu, pasakė supratęs, ką Rogersas norėjo pasiekti. Jo manymu, Rogersas norėjo, kad dalyviai mąstytų savarankiškai, kūrybiškai, kad jie įsitrauktų, būtų pačiais savimi, tikėdamasis, kad tai gali sukelti asmens „rekonstrukciją" ta prasme, kuria šį terminą vartojo Dewey – keičiantis asmens pasaulėžiūrai, nuostatoms, vertybėms, elgesiui. Tai būtų tikras patyrimo pertvarkymas, tai būtų tikrasis mokymasis.

Žinoma, jis nenorėjo, kad kursas baigtųsi egzaminu, kuris laikomas perskaičius vadovėlius ir paskaitas ir kuris vertinamas tradiciniu baigiamuoju pažymiu, reiškiančiu pabaigą ir užmiršimą.* Kursui vos prasidėjus, Rogersas buvo atskleidęs savo įsitikinimą, kad niekas negali kito ko nors išmokyti. Tačiau mąstymas, atkakliai tęsė šis dalyvis, prasideda kelio išsišakojime, taip teigiama žymiojoje Dewey iškeltoje dilemoje. Priėję kelio išsišakojimą, mes nežinome, kuriuo keliu pasukti, kad pasiektume savo kelionės tikslą, ir tada pradedame analizuoti padėtį. Tada pradedame mąstyti.

Kilpatrickas irgi siekė originalaus savo studentų mąstymo ir nepripažino mechaniško mokymosi iš vadovėlių. Jis pateikdavo esmines diskusijos problemas, kurios keldavo didžiulį susidomėjimą bei žymius asmeninius pokyčius. Kodėl studentų komitetai arba atskiri studentai negalėtų pateikti diskusijoms tokių problemų?** Rogersas klausėsi prijaučiamai ir pasakė: „Matau, kad jus tai labai jaudina." Tuo viskas ir baigėsi. Jei neklystu, kitas kalbėjęs dalyvis visiškai nepaisė pasiūlytos temos ir pradėjo naują, pratęsdamas susiformavusią šioje auditorijoje tradiciją.

Sesijos metu dalyviai priešokiais palankiai prisimindavo ankstesnįjį siūlymą ir atkakliau ėmė reikalauti, kad Rogersas imtųsi tradicinio mokytojo vaidmens. Tuo metu išpuoliai prieš Rogerso pasirinktą kelią padažnėjo ir sustiprėjo, ir man atrodė, kad jis šiek tiek pakluso jiems. Privačiame pokalbyje jis neigė buvęs taip paveiktas. Vienoje sesijoje dalyvis pasiūlė, kad Rogersas valandą skaitytų paskaitą, o paskui mes grupėje diskutuotume. Pastarasis siūlymas, atrodė, atitiko jo planus. Jis pasakė, kad turi atsinešęs dar

* Reikia pastebėti, kad daktaras Rogersas nei pritarė, nei prieštaravo. Jis neturėjo įpročio reaguoti į dalyvių pasisakymus, jeigu jie nebūdavo skirti tiesiogiai jam, ir netgi tuo atveju jis galėdavo neatsakyti. Man atrodė, kad svarbiausias jo tikslas buvo supratingai ir palankiai klausytis dalyvių pasisakymų.

** Vienas dalyvis sudarė tokį sąrašą, padaugino ir išdalijo jį, tačiau tuo viskas ir baigėsi.Čia būtų galima pateikti kitą pavyzdį. Pirmojoje sesijoje Rogersas atsinešė į auditoriją terapijos sesijų garso įrašų. Jis paaiškino, kad nesijaučia patogiai atlikdamas mokytojo vaidmenį ir atėjo „apsikrovęs", o įrašai buvo savotiškos saugumo priemonės. Vienas dalyvis nuolat siekė, kad jis paleistų įrašus, ir po stipraus dalyvaujančiųjų spaudimo jis tai padarė, bet pakluso nenoromis, ir visi kalbėjo, kad, nepaisant spaudimo, per visas sesijas jis leido įrašus ne ilgiau kaip vieną valandą. Akivaizdu, kad Rogersas teikė pirmenybę pačių dalyvių daromiems gyviems įrašams, o ne klausymui tų, kurie galėjo dominti juos tik akademiškai.

nespausdintą straipsnį, ir įspėjo, kad jį galima pasiimti ir perskaityti. Tačiau kažkuris dalyvis replikavo, kad tai nėra tas pats. Nebelieka asmens, autoriaus, išnyksta akcentas, intonacija, emocija – tie niuansai, kurie suteikia žodžiams vertę ir prasmę. Tada Rogersas paklausė dalyvių, ar būtent to jie pageidauja. Jie atsakė, kad taip. Jis skaitė ilgiau nei valandą. Po gyvų ir kandžių replikų, prie kurių mes jau buvome pripratę, tai buvo akivaizdus nuosmukis, be galo nuobodus ir migdantis. Šis patyrimas numalšino visus tolesnius reikalavimus skaityti paskaitas. Kartą, teisindamasis dėl šio epizodo („Labiau pateisinama, kai klausytojai patys reikalauja to"), jis pasakė: „Jūs paprašėte manęs skaityti paskaitą. Iš tiesų, aš esu žinių šaltinis, tačiau kokią prasmę gali turėti mano paskaita? Atgabenau daugybę medžiagos, daugelio paskaitų nuorašus, straipsnius, knygas, magnetofono įrašus, kino filmus".

Nebuvo jokių abejonių, kad iki penktosios sesijos kažkas pasikeitė. Dalyviai kalbėjosi vienas su kitu, vengdami Rogerso. Jie prašė, kad juos išgirstų, ir norėjo būti išgirsti. Grupė, lig šiol trūkčiojusi, mikčiojusi ir buvusi drovi, pradėjo bendrauti, tapo nauja darnia, unikalia ie specifiškai besivystančia visuma, o joje kilo diskusijos, kurių jokia kita grupė, išskyrus šią, negalėtų pakartoti. Vadovas irgi prisijungė, tačiau jo vaidmuo, svarbiausias grupėje, savotiškai ištirpo joje. Svarbi buvo pati grupė, o ne vadovas, ji buvo centras, veikimo pagrindas.

Kas tai lėmė? Galiu tik spėlioti. Manau, įvyko štai kas. Keturias sesijas dalyviai nenorėjo patikėti, kad vadovas atsisakys atlikti tradicinį vaidmenį. Jie tikėjosi, kad jis pateiks užduotis, bus visko, kas nutiks, centre, ir manipuliuos grupe. Grupei prireikė keturių sesijų, kad suprastų, jog ji klydo, kad jis atvyko pas juos toks, koks yra, būdamas tokiu asmeniu, koks yra; kad jeigu jie tikrai norėjo, jog kas nors vyktų, turėjo patys sukurti turinį – išties nepatogi, provokuojanti padėtis. Būtent dalyviai turėjo atvirai kalbėti, susitaikydami su visais galimais pavojais. Būdami proceso dalis, jie pasisakydavo, protestuodavo, sutikdavo arba nesutikdavo. Kad ir kaip būtų, jų asmenybės, jų giliausi aš buvo paliesti. Tokioje situacijoje gimė ši ypatinga, unikali grupė, naujas darinys.

Jums tikriausia žinoma, kad Rogersas tiki, jog jei asmuo visiškai pripažįstamas, jei nepateikiamas joks vertinimas, o vien tik atjauta ir simpatija, individas geba sutarti su savimi, išsiugdyti drąsą, leidžiančią atsisakyti savosios gynybos ir atsigręžti į savo tikrąjį aš. Mačiau, kaip veikia šis procesas. Bandant susikalbėti, rasti *modus vivendi*, grupėje buvo nedrąsiai keičiamasi jausmais, emocijomis ir idėjomis, tačiau po ketvirtosios sesijos šios atsitiktinai suburtos grupės nariai tapo artimi vienas kitam ir atsiskleidė jų tikrieji aš. Jiems bendraujant, pasitaikydavo akimirkos įžvalgų, atradimų ir supratimo. Šios akimirkos stulbindavo, jos buvo tuo, ką, esu įsitikinęs, Rogersas pavadintų „terapijos akimirkomis". Tai tos prasmingos akimirkos, kai regite prieš save atvirą žmogaus sielą, su jos visu kvapą gniaužiančiu nuostabumu, o paskui auditorijoje įsivyrauja beveik dievobaiminga tyla ir kiekvieną grupės narį apgobia beveik mistiška šiluma ir meilė. Aš pats, esu įsitikinęs, kad kiti taip pat, niekada nepatyriau nieko panašaus. Tai buvo mokymasis ir terapija. Sakydamas „terapija", turiu omenyje ne ligą, bet tai, kas apibūdinama kaip sveiki asmens pokyčiai, didesnis jo lankstumas, atvirumas, noras klausytis. Šio proceso metu jautėmės pakylėti, laisvesni, labiau pripažįstantys save ir kitus, atviresni naujoms idėjoms, besistengiantys suprasti ir priimti.

Šis pasaulis nėra tobulas ir, kai dalyvių nuomonės išsiskyrė, buvo galima pastebėti priešiškumą. Tačiau ši aplinka sušvelnindavo kiekvieną išpuolį, tarsi pašalinus aštrius kampus. Nepelnytai užpulti, dalyviai pradėdavo kažką naujo, ir išpuolis būdavo pamirštamas. Tuos dalyvius, kurie iš pradžių mane erzindavo, artimiau pažinęs ėmiau pripažinti ir gerbti. Kai mėginau suprasti, kas gi vyksta, dingtelėjo mintis, kad kai jūs suartėjate su žmogumi, suvokiate jo mintis, emocijas, jausmus, jis tampa jums ne tik suprantamas, bet geras ir pageidaujamas. Kai kurie agresyvesni dalyviai kalbėdavo daugiau nei jiems derėjo, daugiau nei turėjo ką pasakyti, bet pati grupė kaip tokia, nebandydama nustatyti taisyklių, pamažu leisdavo pajusti jos autoritetą, ir jei asmuo nebūdavo labai liguistas ar nejautrus, jis daugiau arba mažiau prisitaikydavo prie grupės lūkesčių. Priešiškumas, dominavimas, neurotiškumas nebuvo pernelyg vyraujantys. Tačiau vis dėlto, žvelgiant formaliai, sesijose visada būdavo beprasmiškų šnekų ir laiko švaistymo. Stebint šį procesą,

manęs neapleisdavo mintis, kad galbūt šis laiko gaišimas buvo būtinas, kad galbūt taip mokydamasis žmogus geriausiai išmoksta. Žvelgdamas atgal į visą šią patirtį, esu tikras, kad tradicinėje mokymosi aplinkoje nebūtų įmanoma išmokti nei tiek daug, nei taip gerai, nei taip nuosekliai. Jeigu mes priimame Dewey pateiktą švietimo kaip patirties rekonstravimo apibrėžimą, tai turime klausti, kaip geriau asmuo galėtų mokytis, jei ne įsitraukdamas į mokymąsi visas, visa asmenybe, baziniais motyvais, emocijomis, nuostatomis ir vertybėmis? Jokia faktų arba argumentų seka, kad ir kaip logiškai ar talentingai ji būtų išdėstyta, net iš tolo negali prilygti tokiam dalykui.

Šio proceso metu mačiau, kaip sunkūs, nelankstūs, dogmatiški asmenys per trumpą kelių savaičių laikotarpį mano akyse pasikeisdavo ir tapdavo atjaučiantys, suprantantys ir gerokai mažiau kritikuojantys kitus. Mačiau, kaip neurotiški, kompulsyvūs asmenys atsipalaiduodavo ir tapdavo pakantesni sau ir kitiems. Kartą vienas dalyvis, kurio permaina padarė man didelį įspūdį, paminėjus tai, pasakė: „Tai tiesa. Jaučiuosi lankstesnis, atviresnis pasauliui. Ir aš dėl to labiau sau patinku. Nemanau, kad būčiau kur nors tiek daug išmokęs". Mačiau, kaip drovieji tapo ne tokie drovūs, agresyvieji – jautresni ir santūresni.

Kas nors gali sakyti, kad tai yra emocinis procesas. Tačiau esu įsitikinęs, kad taip apibūdinti jį būtų netikslu. Šiam procesui buvo būdingas intelektualumas, ypač prasmingas ir esmingas asmeniui, t. y. toks, kuris asmeniškai reiškė jam labai daug. Tiesą sakant, vienas dalyvis paklausė: „Ar mes turime rūpintis vien emocijomis? Ar intelektas nieko nereiškia?" Tada aš savo ruožtu paklausiau: „Ar čia yra bent vienas dalyvis, kuris kitame kurse būtų tiek daug skaitęs arba tiek daug galvojęs?"

Atsakymas buvo akivaizdus. Mes praleisdavome valandų valandas skaitydami. Mums skirtame kabinete lankytojų būdavo iki dešimtos valandos vakare. Dauguma jų išeidavo tik todėl, kad universiteto apsaugos darbuotojai norėdavo užrakinti pastatą. Dalyviai klausydavosi įrašų, žiūrėjo filmuotą medžiagą, bet daugiausia jie kalbėdavosi. Įprastinio kurso metu vadovas skaito paskaitas ir nurodo, ką reikia perskaityti ir išmokti, o studentai pareigingai visa tai užsirašo į savo sąsiuvinius, laiko egzaminą ir jaučiasi gerai arba blogai, – tai priklauso nuo rezultato. Tačiau beveik visais atvejais šis patyrimas yra baigtas, jį lydi baigtumo jausmas. Šiuo atveju užmiršimo dėsniai ima veikti greitai ir negailestingai. Rogerso kurse dalyviai skaitė ir

galvojo auditorijoje bei už jos sienų. Jie patys, o ne vadovas nutardavo, kas iš to, ką jie perskaitė ir apgalvojo, buvo jiems reikšminga.

Turėčiau atkreipti dėmesį į tai, kad šis nedirektyviojo mokymo būdas nebuvo sėkmingas šimtu procentų. Trims ar keturiems dalyviams visas šis sumanymas buvo nemalonus. Kursui baigiantis, kai beveik visi buvo kupini entuziazmo, mano žiniomis, vienas dalyvis jautė labai stiprius neigiamus jausmus, kitas buvo labai kritiškas. Pastarieji norėjo, kad vadovas pateiktų jiems nudailintą intelektualinę prekę, kurią jie galėtų pasidėti į savo atmintį ir grąžinti atgal per egzaminą. Tada jie būtų tikri, kad išmoko tai, ką turėjo išmokti. Vienas jų sakė: „Jeigu turėčiau parašyti ataskaitą apie tai, ko išmokau šiame kurse, ką aš pasakyčiau?" Reikia pripažinti, tai padaryti būtų daug sunkiau nei tradiciniame kurse, jei apskritai būtų įmanoma.

Rogerso metodas buvo laisvas, kintantis, atviras ir atlaidus. Dalyvis pradėdavo įdomią diskusiją, ją pratęsdavo antrasis, trečiasis dalyvis galėdavo nuvesti mus kita kryptimi, iškeldamas temą, kuri visai nedomindavo grupės, ir mes visi jausdavomės nusivylę. Bet tai priminė gyvenimą, kuris teka kaip upė, atrodytų, beprasmiškai, tačiau jos vanduo niekuomet nebūna tas pats, ji teka tolyn, ir niekas nežino, kas atsitiks kitą akimirką. Bet čia buvo lūkestis, judrumas, vumas, kuris man atrodė tiek artimas realiam gyvenimui, kiek tai įmanoma sukurti auditorijoje. Autoritarinį asmenį, tikintį tvarkingai surikiuotais faktais, šis metodas gali gąsdinti, nes čia jis gaus ne garantijas, užbaigtumą, o vien tik atvirumą, kaitą.

## NAUJA METODOLOGIJA

Esu įsitikinęs, kad grupei būdingas judėjimas ir brendimas daugiausia buvo susiję su tokio užbaigtumo stoka. Valgomajame Rogerso studentus buvo galima pažinti iš gyvų diskusijų, iš troškimo būti kartu. Kadangi ten nebuvo didelio stalo, jie susėsdavo dviem ar trimis eilėmis ir valgydavo pasidėję lėkštes ant kelių. Kaip aiškina pats Rogersas, šis procesas nesibaigia. Rogersas pats niekada neapibendrina (priešingai visiems įprastiems mokymo dėsniams). Klausimai lieka neišspręsti, auditorijoje iškeltos problemos nuolat kinta, vystosi. Jausdami poreikį žinoti, pasiekti sutarimą, dalyviai renkasi, norėdami suprasti ir siekdami užbaigimo. Net rašant pažymius nėra užbaigtumo. Pažymys reiškia pabaigą, bet daktaras

Rogersas nerašo pažymių. Pats studentas siūlo pažymį. Kadangi tai daro jis pats, šis pabaigimo ženklas lieka be pabaigos, atviras. Kursas nestruktūrintas, tad kiekvienas jame turėjo kliautis savuoju asmeniu. Dalyviai kalbėdavo vadovaudamiesi ne vadovėliu, o savimi ir bendravo su kitais labai asmeniškai. Dėl to čia, priešingai nei įprastiniame beasmene medžiaga grindžiamame kurse, formavosi šis artumas ir šiluma.

Daugybės kilnių poelgių aprašymas padėtų suprasti šį artumo jausmą. Viena dalyvė pakvietė grupę praleisti vakarą jos namuose. Kitas dalyvis, iš Ispanijos atvykęs kunigas, buvo tiek įsitraukęs į grupę, kad kalbėjo apie leidinį, kuris leistų sužinoti, kas vyks grupės narių gyvenime, kai jie išsiskirs. Grupelė, kuri domėjosi studentų konsultavimu, susitiko atskirai. Vienas grupės narys surengė išvyką į vaikų ir suaugusiųjų psichiatrijos ligoninę, padėjo stebėti eksperimentinį darbą su psichikos ligoniais, kurį atliko daktaras Lindsey'us. Grupės dalyviai atnešė magnetofono įrašų ir spausdintos medžiagos, kad papildytų mūsų reikmėms skirtą biblioteką. Visais atvejais buvo akivaizdi geranoriškumo ir draugiškumo atmosfera, kuri labai retai pasitaiko. Daugelyje kursų, kuriuose man teko dalyvauti, aš nieko panašaus nemačiau. Kalbant apie tai, reikia prisiminti, kad grupės nariai susitiko atsitiktinai. Jie atvyko iš skirtingos aplinkos ir buvo labai įvairaus amžiaus.

Tikiu, kad tai, kas čia aprašyta, yra išties kūrybiškas darbo su auditorija metodologijos papildymas, kuris radikaliai skiriasi nuo senosios metodologijos. Neabejoju, kad jis gali paveikti žmones, padaryti juos laisvesnius, įvairesnių pažiūrų, lankstesnius. Pats buvau šio metodo galios liudytojas. Esu įsitikinęs, kad nedirektyvusis mokymas turi padarinius, kurių dabar negali iki galo suvokti net pripažįstantys šį požiūrį. Manau, jo reikšmė išeina už auditorijos ribų ir apima visas sritis, kuriose žmonės bendrauja ir stengiasi sugyventi tarpusavyje.

Siauresne prasme kaip darbo su auditorija metodologija ji duoda pagrindą įvairiausioms diskusijoms, tyrimams ir eksperimentams. Joje slypi galimybė atverti kitą mąstymo matmenį, naują ir originalų, nes savo požiūriu, praktika, filosofija ji iš pagrindų skiriasi nuo senosios. Man regis, šis požiūris turėtų būti išbandytas kiekvienoje mokymosi srityje – pradinėse, vidurinėse mokyklose, koledže, visur, kur žmonės susirenka mokytis ir tobulėti. Šiame etape neturėtume pernelyg jaudintis dėl jos trūkumų ir nepakankamumo, nes metodas

nebuvo ištobulintas ir mes nežinome apie jį tiek, kiek turėtume. Kaip naujas metodas jis pradedamas taikyti su išlygomis. Mes nelinkę atsisakyti senų dalykų. Juos palaiko tradicijos, autoritetai ir respektabilumas, o ir mes patys esame jų kūriniai. Tačiau jei laikome švietimą patirties rekonstravimu, argi tuo nepripažįstame, kad individas privalo rekonstruoti save patį? Jis privalo tai atlikti pats, pertvarkydamas savo giliausią Aš, savo vertybes, nuostatas, visą save. Ar kuris kitas metodas galėtų labiau sudominti individą, įtraukti jį patį, jo idėjas, jausmus į bendravimą su kitais, sugriauti barjerus, atskiriančius nuo pasaulio, kuriame dėl savo paties psichologinio saugumo ir psichinės sveikatos žmogus turi išmokti būti žmonijos dalimi?

## ASMENINĖ MOKYMO PATIRTIS
## (rašyta daktarui Rogersui po vienerių metų)
## Filosofijos daktaras Samuelis Tenenbaumas

Jaučiuos įpareigotas parašyti jums apie savo pirmąją mokymo patirtį nuo tada, kai susidūriau su jūsų mąstymu ir įtaka. Gal žinojote, o gal ir ne, kad aš sirgau dėstymo fobija. Po darbo su jumis ėmiau aiškiau suvokti, kur slypi mano sunkumai. Daugiausia jie buvo susiję su mano įsivaizdavimu apie tai, kokį vaidmenį būdamas dėstytoju turiu atlikti – skatintojo, vadovo ir vyriausiojo vaidinimo režisieriaus. Aš visada bijojau „pakibti" auditorijoje – tai jūsų posakis, kurį aš pamėgau – klausytojai apatiški, nesidomi, nereaguoja, o aš tauškiu ir tauškiu, kol prarandu savitvardą, sakiniai nesisieja, skamba nenatūraliai, o laikas eina lėtai lėtai, be galo lėtai. Aš įsivaizduodavau tokį siaubą. Manau, kad atskiri šios būsenos aspektai ištinka kiekvieną mokytoją, tačiau aš juos visus surinkdavau į vieną ir bendraudavau su auditorija, jausdamas blogą nuojautą, neatsipalaidavęs, nebūdamas savimi pačiu.

O dabar apie tai, ką patyriau. Manęs paprašė skaityti du vasaros kursus Ješivos universiteto pedagogikos magistrantams, bet aš turėjau tobulą alibi. Ketinau vykti į Europą, todėl negalėjau. O ar negalėčiau skaityti 14 sesijų kurso birželio mėnesį, juk tai nesutrukdytų išvykai? Negalėjau pasiteisinti ir sutikau, nes nenorėjau ilgiau išsisukinėti, be to, buvau nusprendęs įveikti šią situaciją kartą ir visiems laikams. Jeigu man nepatiks mokyti (jau nedėsčiau beveik dešimt metų), aš pats ko nors išmoksiu. Jeigu patiks, irgi kažko

išmoksiu. Ir jei man lemta kentėti, tai bus geriausia išeitis, nes kursas bus sutelktas ir truks neilgai.

Jūs žinote, kad manajai švietimo sampratai įtakos turėjo Kilpatrickas ir Dewey. Bet dabar buvo dar vienas stiprus veiksnys – jūs. Kai pirmą kartą susitikau su grupe, padariau tai, ko niekada anksčiau nebuvau daręs. Aš nuoširdžiai kalbėjau apie savo jausmus. Užuot galvojęs, kad mokytojas turi viską žinoti ir studentai susirenka, kad juos mokytų, pripažinau silpnumą, dvejones, dilemas ir NEŽINOJIMĄ. Kadangi aš tarsi nuvainikavau mokytojo vaidmenį auditorijos ir savo paties akyse, į išorę išsiveržė mano tikresnis aš, pasijutau kalbąs lengvai ir beveik kūrybiškai. Sakydamas „kūrybiškai", turiu omenyje tai, kad idėjos kildavo kalbant. Ir tai buvo naujos idėjos, kurios man atrodė tinkamos.

Būtina paminėti ir kitą svarbų skirtumą. Tiesa, kad veikiamas Kilpatricko metodologijos, visada pritardavau įvairiausiai diskusijai, bet dabar suprantu, kad vis vien norėdavau ir tikėdavausi, kad mano studentai mokės jiems išdėstytą tekstą ir paskaitų medžiagą. Dar blogiau, dabar suprantu, kad nors pritardavau diskusijai, labiausiai norėdavau, kad po to, kai viskas bus pasakyta ir padaryta, galutinės grupės išvados atitiktų mano mąstyseną. Vadinasi, tai nebuvo tikra diskusija, jai trūko atvirumo, laisvumo ir gilumo. Nė vienas klausimas nebuvo tikras klausimas, nes neskatino mąstyti. Visi jie buvo išprovokuoti, nes aš turėjau gana konkrečių įsitikinimų apie tai, kas, mano nuomone, yra geri atsakymai ir kartais – kas yra teisingi atsakymai. Taigi ateidavau į auditoriją su dėstoma medžiaga, o mano studentai iš tikrųjų buvo įrankiai, kuriais naudodamasis manipuliuodavau situacijomis, kad sukurčiau tą rezultatą, kurį laikydavau pageidautinu.

Nors šiame kurse nedrįsau atsisakyti visos dėstomosios medžiagos, tačiau šįkart iš tiesų klausiausi savo studentų, supratau juos ir jiems pritariau. Praleisdavau valandų valandas rengdamasis kiekvienai sesijai, pamačiau, bet nė karto nepasinaudojau išnašomis, kurias buvau išrinkęs iš gausios medžiagos, atsineštos į kabinetą. Leisdavau studentams paleisti vadeles, niekam nesilaikyti jokių nustatytų krypčių, toleruodavau įvairiausius nukrypimus ir sekdavau paskui savo studentus visur, kur jie vesdavo.

Prisimenu, kaip tai svarsčiau su vienu žymiu švietimo darbuotoju. Jis pasakė garsiai su nusivylimo ir nepritarimo gaidele: „Žinoma, jūs reikalaujate gero mąstymo". Pacitavau Williamą Jamesą, kuris teigė,

kad žmogus yra proto dulkė emocijų vandenyne. Pasakiau jam, kad mane labiau domino besimokančiųjų jausmai, t. y. tai, ką galėčiau vadinti „trečiuoju matmeniu".

Negalėčiau pasakyti, kad visą laiką vadovavausi jumis, daktare Rogersai, nes sakydavau ir savo nuomonę, o kartais, deja, skaitydavau paskaitas. Tai, mano įsitikinimu, buvo blogai, nes studentai, sykį išgirdę autoritetingą nuomonę, stengiasi ne galvoti, bet atspėti, ką dėstytojas galvoja, ir pateikia tai, kas jam galėtų patikti, siekdami įgyti jo palankumą. Jei man reikėtų vėl tai pakartoti, šito būtų mažiau. Bet stengiausi ir tikiuosi, kad man pavyko leisti kiekvienam studentui pajusti orumą, pagarbą ir pripažinimą. Mažiausiai man rūpėjo juos tikrinti, vertinti ir rašyti pažymius.

O manuoju rezultatu tapo – dėl to jums ir rašau – neprilygstama patirtis, nepaaiškinama paprastais žodžiais. Pats sau negaliu jos paaiškinti, tik jaučiu dėkingumą už tai, kad man tai nutiko. Kai kuriuos ypatumus, išgyventus jūsų kurse, pastebėjau ir savajame. Pamačiau, kad man šie studentai patinka taip, kaip niekada nebuvo patikusi jokia kita asmenų grupė, taip pat pastebėjau, – o jie tai pripažino baigiamojoje ataskaitoje, – kad jie pajuto vieni kitiems šilumą ir palankumą. Žodžiu ir savo rašiniuose jie papasakojo, kokie susijaudinę buvo, kiek daug išmoko, kaip gerai jautėsi. Man tai buvo visiškai naujas patyrimas, buvau priblokštas ir pakerėtas. Esu turėjęs studentų, kurie, tikiuos, gerbė ir žavėjosi manimi, tačiau niekada auditorijoje nepatyriau tokios šilumos ir artumo. Tarp kitko, sekdamas jūsų pavyzdžiu, vengiau kelti konkrečius reikalavimus, pavyzdžiui, skaityti arba rengtis užsiėmimams.

Atsiliepimai, kurių susilaukiau iš kitur, patvirtino, kad tai, kas pasakyta, nebuvo „neobjektyvus suvokimas". Studentai pripasakojo apie mane tokių gražių dalykų, kad fakulteto darbuotojai panoro dalyvauti mano užsiėmimuose. Geriausia buvo tai, kad baigiantis kursui studentai parašė laišką dekanui Benjaminui Fine'ui, kuriame papasakojo apie mane gražiausių dalykų. Dekanas savo ruožtu man tai perdavė.

Sakydamas, kad esu sukrėstas dėl to, kas įvyko, atskleidžiu tik mažą dalį savo jausmų. Dėstau daug metų, bet niekada nepatyriau nieko, kas bent iš tolo tai primintų. Pats niekada nebuvau auditorijoje taip atsiskleidęs, taip stipriai įsitraukęs, sujaudintas iki sielos gelmių. Be to, man kyla klausimas, ar, mokant tradiciškai, kai pabrėžiamas dėstomas dalykas, egzaminai, pažymiai, yra arba galėtų atsirasti

vietos asmeniui tapti pačiu savimi, tapti tokiu žmogumi, kuriam būdingi stiprūs ir įvairūs poreikiai ir kuris siekia atskleisti save. Bet pradedu nukrypti. Norėjau tik papasakoti jums, kas nutiko, ir pasakyti, kad esu dėkingas, taip pat kad žaviuosi šiuo patyrimu. Norėčiau, kad tai žinotumėte, nes jūs vėl praplėtėte ir praturtinote mano gyvenimą ir būtį.*

* Kad tai nebuvo vienintelis daktaro Tenenbaumo patyrimas, rodo ištrauka iš dar vieno jo pasisakymo po daugelio mėnesių. Jis sako: „Kitoje mano mokytoje grupėje, antrojoje, susiformavo panašios nuostatos, tik jos buvo stipresnės, nes aš, manau, jaučiausi patogiau, taikydamas šį metodą, ir, viliuos, buvau labiau įgudęs. Šioje grupėje taip pat atsiskleidė asmenybės, vyravo pakili nuotaika ir jaudulys, toji pati šiluma, tas pats asmenį gaubiantis paslapties jausmas, kai jam pavyksta iš dalies nusimesti savąjį luobą. Grupės studentai pasakojo, kad, jiems lankant kitas paskaitas, jų akys susitikdavo, juos traukdavo vienus prie kitų, tarsi jie būtų unikalūs ir ypatingi, tarsi juos sietų nepaprasta patirtis. Šioje grupėje pastebėjau, kad studentai taip suartėjo, kad, baigiantis semestrui, ėmė kalbėti apie kasmetinius susitikimus. Jie sakė, kad vienokiu ar kitokiu būdu nori išsaugoti šią patirtį gyvą ir neprarasti vieni kitų. Taip pat jie kalbėjo apie radikalius ir esminius pažiūrų, vertybių, jausmų ir nuostatų tiek į save, tiek į kitus pokyčius."

16 skyrius

# ORIENTUOTOS Į KLIENTĄ TERAPIJOS REIKŠMĖ ŠEIMOS GYVENIMUI

*Kai prieš kelerius metus buvau paprašytas kalbėti vienai grupei laisvai pasirinkta tema, nusprendžiau atidžiau pažvelgti į tuos elgesio pokyčius, kurie vyksta klientų šeimose. Taip atsirado šis straipsnis.*

Kai daugiau terapeutų ir konsultantų ėmė dirbti su sutrikusiais individais ir grupėmis, buvo visuotinai pripažinta, kad mūsų patyrimas yra susijęs ir turi reikšmės bet kuriai asmeninių santykių sričiai. Mėginta atskleisti kai kuriuos galimus padarinius švietimui, vadovavimui grupėms, santykiams tarp grupių, bet mes niekada nebandėme išsiaiškinti, kokią įtaką tai turi šeimos gyvenimui. Šią sritį dabar norėčiau panagrinėti, mėgindamas kiek įmanoma aiškiau parodyti, kokią reikšmę į klientą orientuotas požiūris gali turėti svarbiausiai asmeninių santykių sričiai – šeimai.

Nenagrinėsiu šios temos abstrakčiai ar teoriškai. Norėčiau atskleisti tam tikrus pokyčius, kuriuos patiria mūsų klientai šeimose, kai, susitikę su terapeutu, stengiasi susikurti geresnį gyvenimą. Kad pajustumėte jų patyrimo aromatą ir patys padarytume savo išvadas, plačiai remsiuosi tiesioginiais šių žmonių pasisakymais.

Nors kai kurie mūsų klientų išgyvenimai atrodo prieštaraujantys šiuolaikinėms pažiūroms apie sėkmingą šeimos gyvenimą, man nelabai rūpi argumentuoti šiuos skirtumus. Nesu suinteresuotas sudaryti kokį nors bendrą šeimos gyvenimo modelį arba patarti, kaip turėtumėte gyventi savo šeimose. Tiesiog noriu parodyti konkrečių žmonių patyrimo, kuris atsiskleidžia realiose ir dažnai sunkiose šeimos situacijose, esmę. Galbūt jų siekimas deramai gyventi bus prasmingas ir jums.

Kokie tad tie klientų šeimos gyvenimo pokyčiai, kurie atsiranda dėl į klientą orientuotos terapijos?

**Labiau atskleidžiami jausmai**

Pirmiausia pastebime, kad mūsų klientai pamažu ima labiau atskleisti savo tikruosius jausmus tiek šeimos nariams, tiek kitiems asmenims. Tai pasakytina ir apie neigiamus jausmus – nuoskaudą, pyktį, gėdą, pavydą, antipatiją, susierzinimą, ir apie teigiamus – švelnumą, susižavėjimą, simpatiją, meilę. Klientas terapijoje tarsi pamato, kad įmanoma nusimesti dėvėtą kaukę ir tapti labiau savimi. Vyras pastebi, kad ima niršti ant žmonos ir rodyti pyktį tose situacijose, kuriose anksčiau išsaugodavo arba galvodavo, kad išsaugoja šaltą ir objektyvų požiūrį į žmonos elgesį. Tarsi rodomų jausmų žemėlapis ima labiau atitikti tikrųjų emocinių išgyvenimų teritoriją. Tėvai ir vaikai, vyrai ir žmonos labiau atskleidžia tikruosius savo jausmus, užuot slėpę juos nuo kitų arba nuo savęs pačių.

Gal pavyzdys padės geriau tai suprasti.

Jauna žmona, ponia M., atvyksta konsultuotis. Ji skundžiasi, kad jos vyras Bilas, būdamas kartu su ja, yra labai formalus ir užsidaręs, nesikalba ir neatskleidžia savo minčių, yra nedėmesingas, kad jiedu seksualiai nesuderinami ir sparčiai tolsta vienas nuo kito. Kai ji išsipasakoja savo nuostatas, vaizdas gana drastiškai keičiasi. Moteris atskleidžia stiprų kaltės jausmą dėl gyvenimo iki vedybų, kai turėjo meilės ryšių su daugeliu vyrų, kurių nemažai buvo vedę. Ji suvokia, kad su aplinkiniais yra linksma ir spontaniška, bet su savo vyru būna nenatūrali, kontroliuoja save ir stokoja spontaniškumo. Moteris pamato, jog reikalauja iš vyro, kad jis būtų būtent toks, kokio ji nori. Šioje vietoje konsultavime daroma pertrauka, nes konsultantas išvyksta iš miesto. Ji rašo konsultantui laiškus, atskleisdama savuosius jausmus. Moteris rašo: „Jeigu tik galėčiau jam (savo vyrui) apie tai papasakoti, namuose jausčiausi savimi. Tačiau kaip tai paveiktų jo tikėjimą žmonėmis? Ar neatstumtumėte manęs, jeigu būtumėte mano vyras ir sužinotumėte tiesą? Norėčiau būti „gera mergužėle“, o ne „gražus vaikutis“. Aš taip viską supainiojau.“

Kitame laiške ji pasakoja, kad tapo dirgli, kad nesvetingai elgėsi, kai vieną vakarą ją aplankė draugų kompanija. Kai jie išėjo, „jaučiausi dar blogiau dėl tokio bjauraus savo elgesio... Vis dar jaučiausi paniurusi, kalta, pykau ant savęs ir Bilo ir buvau tokia pat nusiminusi, kaip jiems atėjus“.

Ji rašo: „Taigi nusprendžiau padaryti tai, ką iš tiesų norėjau padaryti ir vis atidėliojau, nes galvojau, kad to nepakeltų joks vyras, – pasakyti Bilui, kas vertė mane taip siaubingai elgtis. Tai buvo dar sunkiau nei pasakyti jums, o ir tai jau buvo gana sunku. Negalėjau papasakoti labai detaliai, bet man pavyko prabilti apie kai kuriuos iš tų bjauriųjų jausmų, kuriuos jaučiau savo tėvams, ir net daugiau papasakoti apie tuos „prakeiktus" vyrus. Tai buvo nuostabiausias mano kada nors girdėtas dalykas, kai jis pasakė: „Na, galbūt aš galiu tau padėti." Aš tada kalbėjau apie savo tėvus. Jis labai palankiai vertino tai, ką buvau padariusi. Papasakojau jam, kad jausdavausi nesava daugybėje situacijų, nes man niekada nebuvo leidžiama daryti daugelio dalykų – net išmokti lošti kortomis. Mudu kalbėjomės, *diskutavome*, tikrai giliai pasinėrėme į daugelį mudviejų jausmų. Aš nepapasakojau jam visko apie vyrus – nepasakiau jų vardų, bet leidau suprasti, kiek jų buvo. Taigi jis taip gerai mane suprato ir reikalai taip stipriai pagerėjo, kad AŠ PASITIKIU JUO. Dabar nebebijau papasakoti apie tas kvailas mažas nelogiškas nuojautas, kurios neduoda man ramybės. O jeigu nebebijau, tai galbūt greitai tie kvaili dalykai liausis kvaršinę man galvą. Kitą vakarą, kai rašiau jums, buvau beveik pasiryžusi pasitraukti – net galvojau išvažiuoti iš miesto (vengdama viso to). Bet supratau, kad išvažiuodama tik bėgčiau ir nebūčiau laiminga tol, kol drąsiai to nepripažinčiau. Mes kalbėjome apie vaikus, ir nors nusprendėme palaukti, kol priartės Bilo studijų pabaiga, esu laiminga dėl šio susitarimo. Bilas galvoja taip pat kaip ir aš apie tai, ką mes norime padaryti savo vaikams, ir svarbiausia apie tai, ko *nenorime* jiems padaryti. Todėl jei jūs daugiau nebegausite desperatiškų laiškų, žinokite, kad reikalai klostosi taip gerai, kaip galima būtų tikėtis."

"Dabar svarstau, ar jūs visą laiką žinojote, kad tai vienintelis dalykas, kurį galėjau padaryti, kad mes su Bilu taptume artimesni. Kartodavau sau, kad tai būtų vienintelis negarbingas dalykas Bilo atžvilgiu. Galvojau, kad tai pakirstų jo tikėjimą manimi ir visais kitais. Tarp mūsų buvo didžiulis barjeras, ir Bilas man atrodė beveik svetimas. Aš prisiverčiau tai padaryti tik todėl, kad supratau, jog jei nesužinosiu jo reakcijos į neduodančius man ramybės dalykus, tai bus nesąžininga jo atžvilgiu – nesuteikti jam progos įrodyti, kad juo galima pasitikėti. Jis man įrodė net daugiau – atskleidė, kad jame verda jausmų pragaras tėvams ir apskritai daugeliui žmonių."

Esu įsitikinęs, kad šiam laiškui komentarų nereikia. Aišku, kad

moteriai, kuri, kalbėdama apie giliai slypinčius jausmus, patyrė terapijoje buvimo savimi džiaugsmą, tapo nebeįmanoma elgtis kitaip būnant su savo vyru. Ji pamatė, kad turi išgyventi ir atskleisti stipriausius jausmus, net jei tai grėstų jos santuokai.

Kitas mūsų klientų patirties aspektas yra šiek tiek subtilesnis. Kaip ir šiame pavyzdyje, jie pamato, kad, atskleidus jausmus, patiriamas didelis pasitenkinimas, nors anksčiau tai beveik visada atrodė žalinga ir pragaištinga. Šis pokytis gali būti susijęs su tokiu faktu. Kai asmuo turi užsidėjęs kaukę, neatskleisti jausmai kaupiasi iki sprogimo ribos ir gali būti išprovokuoti tam tikro specifinio įvykio. Bet jausmai, kurie apima asmenį ir tokiu metu prasiveržia pykčio audra, stipria depresija, gailesčio sau banga ir pan., dažnai blogai veikia visus aplinkinius, nes neatitinka konkrečios situacijos, todėl atrodo nepagrįsti. Įsiliepsnojęs pyktis, kartą pajutus nepasitenkinimą santykiais, gali būti užgniaužto arba neigto jausmo, kuris kaupėsi daugybėje kitų tokių situacijų, išraiška. Tačiau tomis aplinkybėmis, kuriomis parodomas, jis yra nepagrįstas, todėl nesuprantamas.

Būtent čia terapija padeda nutraukti ydingą ratą. Kai klientas išlieja visą susikaupusį sielvartą, įniršį ar neviltį, emocijas, kurias jaučia ir laiko savomis, jos praranda sprogstamąją galią. Taigi konkrečiuose šeimos santykiuose klientas lengviau atskleidžia tų santykių sukeltus jausmus. Kadangi jie neturi praeities naštos, labiau atitinka situaciją ir gali būti lengviau suprasti. Pamažu individas pradeda rodyti savo jausmus tada, kai jie kyla, o ne daug vėliau, kai jie pradeda deginti ir kankinti.

### Santykiai gali būti išgyvenami tokie, kokie yra

Yra ir kitas poveikis, kurį konsultavimas gali turėti mūsų klientų šeimyninių santykių patyrimui. Klientas pastebi, dažnai didžiai stebėdamasis, kad santykiai gali būti grindžiami realiais jausmais, o ne gynybiniu apsimetimu. Kaip jau įsitikinome ponios M. atveju, tai turi svarbią ir raminamą reikšmę. Supratimas, kad galima rodyti gėdą, pyktį, susierzinimą ir tai nesugriaus santykių, suteikia pasitikėjimą. Atradimas, kad galima būti švelniam, jautriam, baikščiam ir netapti išduotam, suteikia stiprybės. Tikriausia viena priežasčių, kodėl tai veikia konstruktyviai, yra ta, kad terapijoje individas išmoksta atpažinti ir reikšti savo jausmus *kaip* savuosius jausmus, o ne kaip tiesą apie kitą asmenį. Taigi pasakyti sutuoktiniui: „Viskas, ką tu darai, yra blogai“, greičiausiai būtų tolygu sukelti barnį. Tačiau

sakydamas: „Mane labai erzina tai, ką tu darai", konstatuotum faktą apie kalbėtojo jausmus, faktą, kurio niekas negalėtų paneigti. Tai jau nebe kito kaltinimas, bet to, kas sako, jausmas. Teiginys, kad tu kaltas dėl to, kad aš jaučiuosi nevisavertis yra ginčytinas skirtingai nei teiginys, kad aš jaučiuosi nevisavertis, kai tu elgies taip ir anaip, kuris paprasčiausiai atskleidžia tiesą apie santykius.

Bet tai pasireiškia ne vien žodžiais. Asmuo, pripažįstantis savo paties jausmus, supranta, kad santykiai gali būti grindžiami šiais realiais jausmais. Pateiksiu kelias ištraukas iš įrašytų pokalbių su ponia S.

Ponia S. gyveno su dešimtmete dukterimi ir septyniasdešimtmete motina, valdžiusia namus savo „silpna sveikata". Šią ponią kontroliavo motina. Moteris nepajėgė kontroliuoti dukters Kerol. Ponia S. piktinosi motina, bet negalėjo atskleisti savo jausmų, nes jautėsi kalta visą gyvenimą. Ji sakė: „Užaugau jausdama kaltę, nes atrodė, kad viskas, ką dariau, vienaip ar kitaip veikė mano motinos sveikatą... Tiesą sakant, prieš keletą metų buvau tokios būsenos, kad ėmiau naktimis sapnuoti... jog aš purtau motiną... ir... ir tiesiog pajutau, kad noriu atsikratyti ja. Ir... galiu suprasti, kaip Kerol galbūt jaučiasi. Ji nedrįsta... ir aš nedrįstu".

Ponia S. žino, kad dauguma žmonių galvoja, jog jai labai palengvėtų, jeigu ji paliktų savo motiną, tačiau ji negali to padaryti. Moteris teigia: „Žinau, kad palikusi ją negalėčiau būti laiminga, labai dėl jos nerimaučiau. Jausčiausi labai blogai, palikusi vargšę seną moterį vieną".

Skųsdamasi tuo, kaip motina ją valdo ir kontroliuoja, ji ima suvokti savo kaip bailės vaidmenį. „Jaučiuos tarsi rankos būtų surištos. Galbūt esu dėl to kalta... labiau už savo motiną. Žinau, kad esu kalta, bet išsigąstu, kai tai yra susiję su motina. Darau viską, kad išvengčiau tų scenų, kurias ji kelia dėl smulkmenų."

Geriau supratusi save, klientė nusprendžia pamėginti kliautis tuo, ką laiko esant teisinga, o ne tuo, ko trokšta motina. Apie tai ji prabyla susitikimo pradžioje: „Taigi padariau neįtikėtiną atradimą, kad greičiausiai pati viena esu kalta dėl to, jog pernelyg taikiausi prie motinos... kitaip sakant, paikinau ją. Todėl nusiteikiau kaip ir kasryt, bet maniau, kad šį kartą pavyks, kad pamėginsiu... na, būti rami ir tyli, ir ... jeigu ji vėl kels scenas, tiesiog daugiau ar mažiau tai ignoruosiu, kaip tai darome, kai ožiuojasi vaikas, siekdamas susilaukti mūsų dėmesio. Taigi aš pamėginau. Ir ji supyko dėl kažkokios smulkmenos.

Pašoko nuo stalo ir nuėjo į savo kambarį. Na, aš nepuoliau paskui ją ir nesakiau, kad atleistų, ir nemaldavau jos sugrįžti, bet paprasčiausiai tai ignoravau. Po kelių minučių ji, na ką gi, sugrįžo ir atsisėdo, nors buvo truputį paniurusi, bet jau susitaikiusi su tuo, kas įvyko. Taigi ketinu pamėginti tai valandėlei ir..."

Ponia S. aiškiai supranta, kad jos naujojo elgesio pagrindas yra nuoširdus savo pačios jausmų motinai pripažinimas. Ji sako: „Na, kodėl gi drąsiai to nepripažinti? Žinote, jaučiausi taip siaubingai ir laikiau save siaubingu žmogumi dėl to, kad pykau ant motinos. Na, gerai, tiesiog pasakykime, kad aš piktinuosi ja ir apgailestauju. Tačiau pripažinkime tai ir aš pamėginsiu padaryti geriausia, kas įmanoma."

Labiau priimdama save, moteris išmoko tenkinti ir savo pačios, ir motinos poreikius. „Yra daugybė dalykų, kuriuos aš daugelį metų norėjau daryti ir kuriuos ketinu dabar pradėti. Taigi motina gali likti viena iki dešimtos valandos vakaro. Prie jos lovos yra telefonas ir... jei kils gaisras arba kas nors kita, yra kaimynai, jei ji pasijus blogai... todėl aš ketinu lankyti kelis vakarinius kursus visuomeninėse mokyklose, žinote, ir ketinu imtis daugybės dalykų, kurių norėjau imtis daug anksčiau, bet buvau lyg kankinė, likdama namuose ir piktindamasi dėl to... kad turiu likti, ir galvodama, ak, tiek to, ir nedarydama. Na, dabar aš ketinu tai daryti. Ir galvoju, kad po to, kai pirmą kartą išeisiu, na ką gi, jai viskas bus gerai."

Naujieji jos atrasti jausmai netrukus išmėginami bendraujant su motina. „Kitą dieną mano motiną ištiko labai stiprus širdies priepuolis, ir aš pasakiau, na, kad jai vertėtų nuvykti į ligoninę ir... ir žinoma, kad jai būtina gultis į ją. Aš skubiai nuvežiau ją pas gydytoją, o šis pasakė, kad jos širdis dirba gerai ir jai turbūt reikėtų išeiti iš namų ir truputį prasiblaškyti. Taigi ji ketina savaitę pasisvečiuoti pas draugę, lankytis spektakliuose ir gerai praleisti laiką. Taigi... kai iš tikrųjų nutiko taip, kad teko ruoštis į ligoninę, kai buvau negailestinga, prieštaraudama jai Kerol akivaizdoje, ir visa kita, na ką gi, ji nusileido ir susidūrusi su tuo, kad ji... ir jos širdis yra stipri kaip buliaus, na, ji nutarė, kad galėtų tuo pasinaudoti ir prasiblaškyti. Ir tai yra gerai. Klostosi tiesiog puikiai."

Lig šiol galėjo pasirodyti, kad santykiai pagerėjo pačiai poniai S., bet ne jos motinai. Tačiau yra ir antroji medalio pusė. Kiek vėliau ponia S. sako: „Man vis dar labai labai gaila motinos. Nenorėčiau būti tokia kaip ji. Kitas dalykas, žinote, yra tai, kad aš buvau pradėjusi

neapkęsti motinos. Nepajėgiau jos liesti arba... turiu omenyje... prisiliesti prasilenkdama ar panašiai. Turiu galvoje, tik akimirkai, kai būdavau pikta ar panašiai. Bet... aš pamačiau, kad, jaučiu jai šiek tiek švelnumo. Du ar tris kartus nieko negalvodama užėjau pas ją ir pabučiavau palinkėdama labos nakties, kai buvau įpratusi tik šūktelėti pro duris. Ir... pasidariau jai malonesnė. Priešiškumas, kurį jaučiau, nyksta, kartu su ta galia, kurią ji man turėjo. Taip... tai, aš vakar tai pastebėjau, kai padėjau jai susiruošti, ir panašiai. Šukavau ją, liečiau kaip niekada ilgai, garbanojau jos plaukus ir t. t... Staiga supratau, na, tai manęs daugiau nė trupučio neerzina, iš tiesų tai tam tikra pramoga".

Šios ištraukos, atrodo, atskleidžia tą šeimos santykių kaitą, kuri mums labai gerai pažįstama. Ponia S. jaučia, nors vargu ar drįsta prisipažinti, pasipiktinimą savo motina ir jaučiasi taip, lyg pati neturėtų jokių teisių. Atrodytų, jog nieko, išskyrus sunkumus, negalime tikėtis, jei leisime šiems jausmams atvirai reikštis santykiuose. Vis dėlto nedrąsiai leidusi šiems jausmams atsiskleisti, moteris pastebi, kad jos elgesys įgyja daugiau pasitikėjimo ir nuoseklumo. Santykiai gerėja, užuot tapę blogesni. Nuostabiausia tai, kad ji pastebi, jog tada, kai santykiai grindžiami tikrais jausmais, pasipiktinimas ir neapykanta nėra vieninteliai, kuriuos jaučia savo motinai. Meilumas, prisirišimas ir džiaugsmas – šie jausmai taip pat kyla santykiuose. Akivaizdu, kad akimirkomis jos gali nesutarti, nemėgti viena kitos ir pyktis. Tačiau pagarbą, supratimą ir simpatiją jos taip pat jaus. Atrodo, kad jos išmoko to, ko išmoksta ir daugelis kitų klientų: santykiai turi būti grindžiami ne apsimetimu, bet kintančia realiai egzistuojančių jausmų įvairove.

Mano parinkti pavyzdžiai gali sudaryti įspūdį, kad sunku atskleisti ir išgyventi tik neigiamus jausmus. Anaiptol ne. Ponui K., jaunam profesionalui, atskleisti teigiamus jausmus, slypinčius po jo menama išore, pasirodė taip pat sunku kaip ir neigiamus. Trumpa ištrauka parodys pakitusią jo santykių su trimete dukra kokybę.

Jis sako: „Tai, apie ką važiuodamas į čia galvojau, – kad aš žiūriu į mūsų mažylę visai kitomis akimis – šįryt žaidžiau su ja – ir – mes tik, ak, na, gerai – kodėl man taip sunku dabar surasti žodžius? Tai buvo išties nuostabus potyris – labai šiltas, kupinas džiaugsmo ir malonumo, ir atrodo, kad aš suvokiau ir jaučiau ją kaip labai man artimą. Štai kas, galvoju, yra svarbu – anksčiau galėjau kalbėti apie Džudi. Galėdavau pasakoti gerus dalykus apie ją ir apie tuos mažus

juokingus jos poelgius, tiesiog kalbėti apie ją, lyg būčiau ir jausčiausi iš tiesų laimingu tėvu, tačiau tame buvo kažkas netikra... tarsi būčiau sakęs tai tik todėl, kad *turiu* visa tai jausti ir kad būtent taip tėvas *turi* kalbėti apie savo dukrą, bet kažkodėl tai nebuvo gryna teisybė, nes jaučiau jai tuos neigiamus ir sumišusius jausmus. Dabar galvoju, kad ji yra nuostabiausias vaikas pasaulyje."

T.: „Anksčiau jūs galvojote, kad *turite* būti laimingas tėvas. Šį rytą jūs *esate* laimingas tėvas..."

„Aš tikrai taip jaučiausi šį rytą. Ji paprasčiausiai raičiojosi lovoje... ir tada paklausė manęs, ar nenoriu vėl eiti miegoti. Aš pasakiau, kad noriu, ir tada ji pasakė, kad atsineš antklodę... Ji pasekė man pasaką... kokias tris pasakas vienoje... viskas susimaišę ir... atrodė, kad *šitai* yra būtent tai, ko aš *iš tikrųjų* noriu... aš *noriu* tai patirti. Jaučiausi esąs... Manau, kad jaučiausi suaugęs. Jaučiausi vyras... dabar tai skamba keistai, bet jaučiausi esąs suaugęs atsakingas mylintis tėvas, kuris gana didelis, gana rimtas ir kartu gana laimingas, kad galėtų būti šio vaiko tėvu. O anksčiau jausdavausi silpnas ir galbūt beveik nevertas, neturintis teisės būti toks svarbus, nes būti tėvu yra labai svarbus dalykas."

Jis pajuto teigiamus jausmus sau kaip geram tėvui ir pripažino šią nuoširdžią meilę savo mažylei. Jam daugiau nebereikia dėtis mylinčiam ją, baiminantis, kad po tuo gali slypėti kitoks jausmas.

Manau, jūsų nenustebins tai, kad netrukus jis papasakojo apie tai, jog savo mažajai dukrelei daug lengviau parodo ir pyktį bei susierzinimą. Jis pradeda suprasti, kad jausmai yra geri, juos verta išgyventi ir jų nereikia slėpti po apgaulinga išore.

**Abipusio bendravimo gerėjimas**

Terapijos patirtis gali sukelti ir kitų pokyčių mūsų klientų šeimos gyvenime. Klientai pramoksta pradėti ir tęsti tikrą dvipusį bendravimą. Iš pagrindų suprasti kito asmens mintis ir jausmus, tai, ką jie kitam reiškia, ir savo ruožtu būti suprastam kito asmens – tai viena vertingiausių žmogaus patirčių, deja, pernelyg reta. Individai, kurie ateina į terapiją, dažnai pasakoja apie pasitenkinimą, patiriamą tada, kai jie atranda, kad įmanoma taip autentiškai bendrauti su jų pačių šeimų nariais.

Iš dalies tai gana tiesiogiai gali priklausyti nuo jų bendravimo su konsultantu patirties. Tai toks palengvėjimas, toks palaimingas gynybos sumažinimas – būti suprastam! – kad individas trokšta

sukurti kitiems šią atmosferą. Bendraujant terapijoje patirti, kad patys siaubingiausi jausmai, keisčiausi ir nenormaliausi jausmai, juokingiausi sapnai ir viltys, blogiausi poelgiai, kad visa tai gali būti kito suprasta – tai nuostabų palengvėjimą suteikianti patirtis. Pradedi žiūrėti į ją kaip į išteklius, kuriais galėtum pasidalyti su kitais.

Bet čia gali būti net daug svarbesnė priežastis, kodėl klientai pajėgia suprasti savo šeimos narius. Kai gyvename slėpdamiesi už apgaulingos išorės, kai mėginame nepaisyti savo jausmų, tuomet nedrįstame laisvai klausytis kito. Privalome visada būti budrūs, antraip kitas prasiskverbs pro mūsų apsimestinę išorę. Bet kai klientas gyvena taip, kaip aprašiau, kai jis siekia atskleisti tikruosius savo jausmus tuo metu, kai jie kyla, kai jo santykiai šeimoje išgyvenami, remiantis tikraisiais jausmais, tada jis nėra gynybiškas ir gali iš tikro klausytis kito savo šeimos nario bei jį suprasti. Jis gali sau leisti pamatyti, kaip gyvenimas atrodo kitam asmeniui.

Tai, apie ką kalbu, iš dalies galima iliustruoti ankstesniame skyrelyje cituotos moters, ponios S., patirtimi. Susitikus su ponia S. vėliau, kai pasibaigė jos konsultacijos, moteris papasakojo savo įspūdžius apie tai, ką patyrė terapijoje. Ji sako: „Iš pradžių aš nejutau, kad tai konsultavimas. Suprantate? Galvojau, na, aš tiesiog kalbu, bet... truputį pagalvojusi supratau, kad tai konsultavimas, ir pačios aukščiausios kokybės, nes anksčiau man patardavo, gaudavau puikių patarimų iš gydytojų, šeimos narių ir draugų, ir... tai niekada negelbėjo. Manau, kad, norėdami suartėti su žmonėmis, jūs negalite statyti barjerų ir panašių dalykų, nes tuomet nesulauksite tikro atsako... Bet aš labai daug mąsčiau ir, žinote, dabar lyg ir dirbu truputį su Kerol (juokdamasi) ar mėginu tai daryti. Ir ... senelė sako jai, kaip tu gali būti tokia bloga savo vargšei senai ligotai senelei, suprantate. Ir aš gerai suprantu, kaip jaučiasi Kerol. Ji tiesiog nori suduoti senelei, nes ši yra tokia siaubinga! Tačiau aš per daug ir nepasakojau Kerol, nemėginau jai nurodinėti. Bet bandžiau ją išjudinti... leisti jai pajusti, kad esu su ja ir ją palaikau, kad ir ką ji bedarytų. Leidžiu jai papasakoti man, kaip ji jaučiasi, apie visas jos mažytes reakcijas į įvykius, ir tai puikiai veikia. Ji pasakė man, ach, mama, senelė jau taip ilgai yra sena ir ligota. Ir aš pasakiau – taip. Aš jos nei smerkiu, nei giriu, ir taip ji, per šį trumpą laiką, pradeda... ach, pro truputį atsikratyti tų jausmų, ir... man nesikišant ir nemėginant... taigi tai lyg veikia ir ją. Ir atrodo, kad tai truputį veikia ir motiną."

Manau, mes galime pasakyti apie ponią S., jog, pripažinusi savo jausmus ir ėmusi juos rodyti ir jais gyventi, ji atranda savyje daugiau noro suprasti dukrą ir motiną bei jų reakcijas į gyvenimą. Ji nebėra tokia gynybiška ir gali palankiai klausytis bei suprasti, kaip jos jaučiasi gyvenime. Tokia raida, atrodo, yra būdinga tiems pokyčiams, kurie vyksta mūsų klientų šeimos gyvenime.

**Kito asmens individualumo pripažinimas**

Norėčiau aprašyti dar vieną mano pastebėtą tendenciją. Gana akivaizdu, kad mūsų klientai keisdamiesi pradeda leisti kiekvienam šeimos nariui turėti savo jausmų ir būti savarankišku asmeniu. Šis teiginys gali atrodyti keistas, bet, tiesą sakant, tai pats radikaliausias žingsnis. Daugelis mūsų turbūt nesuvokia to, kad, savo žmonoms, vyrams, vaikams daro milžinišką spaudimą, kad jie jaustų tą patį, ką jaučiame mes. Dažnai tartum sakome: „Jei nori, kad tave mylėčiau, privalai jausti taip kaip ir aš. Jeigu manau, kad tu blogai elgiesi, tu irgi privalai taip galvoti. Jeigu tikslas man atrodo pageidaujamas, tu privalai jausti tą patį." Mūsų klientams būdinga priešinga tendencija. Jie sutinka, kad kitas asmuo jaustų kitokius jausmus, turėtų kitas vertybes, tikslus. Trumpai tariant, jie sutinka, kad jis būtų individualus asmuo.

Esu tikras, kad ši tendencija atsiranda, kai asmuo pamato, jog jis gali pasikliauti savaisiais jausmais ir reakcijomis, kad intymiausi jo impulsai nėra žalingi ar katastrofiški ir kad jis neturi saugotis, bet gali gyventi remdamasis tikrove. Todėl kai sužino, kad gali pasitikėti savimi, savo paties unikalumu, individas geba labiau pasitikėti žmona ar vaiku ir pripažinti kito asmens nepakartojamus jausmus ir vertybes.

Tą, apie ką kalbu, galima aptikti vienos moters ir jos vyro laiškuose man. Jie – mano draugai ir aš jiems padovanojau savo knygą, nes jie domėjosi tuo, ką veikiu. Knygos poveikis buvo panašus į terapiją. Moteris parašė laišką, kuriame sakoma: „Nemanyk, kad esame visiški lengvabūdžiai, mes skaitėme „Į klientą orientuotą terapiją". Aš ją beveik perskaičiau. Šiai knygai netinka tai, kas paprastai sakoma apie knygas, bent man taip atrodo. Tiesą sakant, ji labai priminė konsultavimąsi. Knyga privertė mane susimąstyti apie kai kuriuos netinkamus mūsų šeimos santykius, ypač mano ir Filipo (jos 14-metis sūnus). Supratau, kad jau seniai nerodžiau jam tikros meilės, nes buvau labai įsižeidusi dėl to, kad jis nenori atitikti nė vieno iš

standartų, kuriuos aš visada laikiau svarbiais. Kai lioviausi jaustis atsakinga už jo tikslus ir ėmiau elgtis su juo kaip su asmenybe, kaip, pavyzdžiui, visada elgdavausi su Nense, jo nuostatos pasikeitė. Ne žemę drebinanti, bet širdį šildanti pradžia. Mes daugiau nekimbame prie jo dėl pamokų. Vieną dieną jis pats mums pranešė, kad gavo S – patenkinamą pažymį – už matematikos egzaminą. Šįmet pirmą kartą."

Po kelių mėnesių iš jos vyro išgirdau: „Tu nebepažintum Filo... Nors jis ne plepys, bet nė iš tolo neprimena to sfinkso, kuriuo buvo, ir jam daug geriau sekasi mokykloje, nors mes nesitikime, kad jis baigs mokyklą su pagyrimu. Tu turėtum prisiimti nuopelnus už tai, kad jam pardėjo sektis. Filas sužydėjo, kai aš pagaliau ėmiau tikėti, jog jis gali būti savimi, ir lioviausi lipdžiusi išliaupsintą jo tėvo atvaizdą. O, teprasmenga mūsų praeities klaidos!"

Tikėjimas, kad individas gali būti savimi pačiu, man tapo labai reikšmingas. Kartais pasvajoju, kas atsitiktų, jei su vaiku būtų taip elgiamasi nuo pradžių. Įsivaizduokime, kad vaikui leidžiama jausti jo paties nepakartojamus jausmus, kad jam niekada neteko atsisakyti jausmų, kad būtų mylimas. Įsivaizduokime, kad jo tėvai laisvai jautė ir rodė savo pačių unikalius jausmus, kurie skyrėsi ne tik nuo jo jausmų, bet ir nuo vienas kito jausmų. Man patinka galvoti apie tai, ką tokia patirtis reikštų. Ji reikštų, kad vaikas užaugs gerbdamas save kaip unikalų asmenį, kad net tada, kai vaiko elgesys bus neleistinas, jis galės išlikti savo jausmų „šeimininku". Ji taip pat reikštų, kad jo elgesys bus harmoningas, atsižvelgiant į jo paties jausmus ir į žinomus bei atvirus kitų jausmus. Tikiu, kad toks asmuo bus atsakingas ir savarankiškas, jam niekada nereikės slėpti nuo savęs savo jausmų, jam niekada nereikės gyventi slepiantis po apgaulinga išore. Jis bus santykinai laisvas nuo adaptacijos sutrikimų, kurie luošina daugelį mūsų.

**Bendras vaizdas**

Jeigu teisingai apibūdinau mūsų klientų patyrimo tendencijas, vadinasi, į klientą orientuota terapija gali turėti daug padarinių šeimos gyvenimui. Pakartosiu juos, šiek tiek labiau apibendrindamas.

Atrodo, kad individas jaučia pasitenkinimą, galėdamas išreikšti stiprią ar pastovią emocinę nuostatą tuo metu, kai ji kyla, asmeniui, su kuriuo ji susijusi, ir taip stipriai, kaip jaučia. Tai teikia daugiau pasitenkinimo nei atsisakymas pripažinti, kad egzistuoja tokie

jausmai, arba leidimas kauptis tol, kol jie sprogs, arba jų nukreipimas kitur, o ne ten, kur jie kilo.

Atrodo, kad individas atranda, jog didesnį pasitenkinimą teikia konkrečių šeimos santykių puoselėjimas, remiantis ne pretenzijomis, o realiai egzistuojančiais tarpusavio jausmais. Dalį šio atradimo sudaro tai, kad baimė, jog, pripažinus tikruosius jausmus, santykiai sugrius, paprastai būna nepagrįsta, ypač kai jausmai atskleidžiami kaip priklausantys pačiam asmeniui, nieko neteigiant apie kitą žmogų.

Klientai pamato, kad kai jie laisviau save išreiškia, kai išorinė santykių pusė ima labiau atitikti juose slypinčias besikeičiančias nuostatas, jie gali atsisakyti gynybos ir nuoširdžiai klausytis kito asmens. Dažnai jie pirmą kartą gyvenime ima suprasti, kaip jaučiasi kita ir kodėl jis taip jaučiasi. Taip tarp asmenų ima vyrauti savitarpio supratimas.

Pagaliau didėja pasiryžimas leisti kitam asmeniui būti savimi pačiu. Kai esu linkęs būti savimi pačiu, pastebiu, jog esu pasiryžęs leisti jums būti savimi pačiais, nesvarbu, kokie būtų padariniai. Vadinasi, šeima tampa grupe savarankiškų ir unikalių asmenų, kurie turi individualius tikslus ir vertybes, bet tarpusavyje yra sujungti realiais – teigiamais ir neigiamais – jausmais bei pasitenkinimą teikiančiu supratimu, kad jie gali bent iš dalies suprasti vieni kitų vidaus pasaulį.

Tikiu, kad terapija, padedanti individui tapti pačiu savimi, suteikia ir didesnį pasitenkinimą realistiškais šeimos santykiais, kurie tarnauja tam pačiam tikslui – skatinti kiekvieno šeimos nario savęs atradimo ir tapimo savimi procesą.

17 skyrius

# ASMENINIŲ IR GRUPINIŲ BENDRAVIMO SUTRIKIMŲ ĮVEIKIMAS

*Laiko atžvilgiu šis knygos straipsnis seniausias. Jis buvo parašytas 1951 metais Šimtmečio konferencijai bendravimo temomis, vykusiai Šiaurės Vakarų universitete. Pranešimas vadinosi „Bendravimas: jo kliūtys ir skatinimas". Nuo to laiko jis buvo perspausdintas pustuzinį kartų, jį publikavo įvairios grupės ir įvairiuose žurnaluose, tarp jų „Harvard Business Review" bei ETC, bendrosios semantikos draugijos žurnalas.*

*Nors kai kurie jame pateikti pavyzdžiai dabar atrodo truputį pasenę, dedu jį, nes jame išsakyta, mano manymu, svarbi mintis apie įtampą tarp grupių nacionaliniu ir tarptautiniu mastu. Pasiūlymas dėl Rusijos ir JAV įtampos tada atrodė beviltiškai idealistiškas. Manau, kad dabar jį daugelis laikytų protingu.*

Gali atrodyti keista, kad asmuo, kurio visa profesinė veikla skirta psichoterapijai, domisi komunikacijos problemomis. Koks ryšys tarp pagalbos teikimo emocinių sutrikimų turintiems asmenims ir šios konferencijos tikslo rūpintis bendravimo kliūtimis? Iš tikrųjų ryšys yra labai glaudus. Bendrasis psichoterapijos tikslas – įveikti bendravimo sutrikimus. Emociškai nestabilus asmuo, „neurotikas", turi sunkumų pirmiausia dėl to, kad jis pats nėra harmoningas ir, antra, kad dėl to pažeista jo sąveika su kitais. Jei tai jums atrodo šiek tiek keista, leiskite paaiškinti kitais žodžiais. Kai individas „neurotiškas", nesuvoktos arba išstumtos, arba neįleidžiamos į sąmonę jo asmenybės dalys blokuojamos ir nebegali sąveikauti su sąmoninga, arba vadovaujančia, asmenybės dalimi. Kol taip yra, asmens sąveika su kitais yra iškreipiama, taigi jis kenčia savyje ir bendraudamas su kitais. Psichoterapijos tikslas yra padėti

asmeniui, sukuriant ypatingą santykį su terapeutu, pasiekti gerą vidinę sąveiką. Kai ši sąveika pasiekiama, asmuo gali laisviau ir efektyviau sąveikauti su kitais. Todėl galime teigti, kad psichoterapija padeda asmeniui susigrąžinti sąveiką su savimi ir kitais. Galime pasakyti ir atvirkščiai, vis tiek tai bus teisinga. Gera sąveika, laisva sąveika su pačiu savimi ir kitais visada yra terapiška.

Todėl remdamasis bendravimo konsultuojant ir psichoterapijoje patirtimi, noriu jums pateikti dvi idėjas. Ketinu pasakyti, kas, mano nuomone, yra vienas svarbiausių veiksnių, ribojančių bendravimą, ir kokį būdą jį pagerinti gali pasiūlyti mūsų patyrimas.

Kaip hipotezę svarstymui siūlyčiau prielaidą, kad pagrindinis barjeras, trukdantis asmenų sąveikai, yra labai natūralus mūsų pačių siekis spręsti, vertinti, pritarti arba nepritarti kito žmogaus arba grupės teiginiui. Tai, ką turiu omenyje, atskleisiu keliais labai paprastais pavyzdžiais. Kai šįvakar išeisite iš šio susirinkimo, vienas iš teiginių, kurį išgirsite, bus: „Man to žmogaus kalba nepatiko.“ Ir kaipgi jūs reaguosite? Beveik neišvengiamai pritarsite arba nepritarsite pasakytai nuomonei. Galbūt jūs reaguosite: „Man irgi. Manau, ji buvo siaubinga“ arba atsakysite: „O, aš manau, ji buvo išties gera“. Kitaip sakant, jūs pirmiausia stengsitės įvertinti tai, kas ką tik buvo jums pasakyta, ir tai darysite remdamiesi *savo* nuomone bei asmeninėmis pažiūromis.

Imkime kitą pavyzdį. Tarkim, aš įsijautęs sakau: „Manau, kad respublikonų elgesys šiuo metu yra labai protingas“. Kaip reaguojate tai girdėdami? Didžiai tikėtina, kad jūs vertinate. Sutiksite arba nesutiksite, galbūt padarysite kokią nors išvadą apie mane, pavyzdžiui: „jis tikriausiai konservatorius“ arba „jis blaiviai mąsto“. Arba pasitelkime pavyzdį iš tarptautinės arenos. Rusija įnirtingai tvirtina: „Sutartis su Japonija yra Jungtinių Valstijų karinis sąmokslas.“ Mes visi kaip vienas atsakome: „Tai melas!“

Pastarasis pavyzdys iškelia dar vieną aspektą, susijusį su mano hipoteze. Nors tendencija vertinti yra būdinga beveik visam bendravimui, ji ypač sustiprėja tada, kai paliečiami jausmai ir emocijos. Tad kuo stipresni mūsų jausmai, tuo labiau tikėtina, kad bendravimas nebus abipusis. Tebus tik dvi idėjos, du jausmai, du sprendimai, prasilenkiantys psichologinėje erdvėje. Esu įsitikinęs, kad tai žinote iš savo patirties. Kai patys emociškai neįsitraukdavote ir klausydavotės karštos diskusijos, galvodavote: „Na gi jie, tiesą sakant, kalbėjo ne apie tą patį.“ Ir tikrai taip. Kiekvienas sprendė, vertino pagal savo pažiūras.

Nebuvo nieko, ką būtų galima pavadinti sąveika tikrąja to žodžio prasme. Ši tendencija reaguoti į kiekvieną emociškai reikšmingą teiginį vertinant jį vadovaujantis asmeniniu požiūriu, kartoju, yra pagrindinė kliūtis asmenų sąveikai.

Bet ar yra koks nors būdas išspręsti šią problemą ir išvengti šios kliūties? Manau, kad darome stebėtiną pažangą, siekdami šio tikslo, ir tai parodysiu kiek galima paprasčiau. Tikras bendravimas vyksta ir tendencijos vertinti išvengiama, kai klausomės suprasdami. Ką tai reiškia? Tai reiškia, kad matome kito asmens pasakytą idėją ir nuomonę jo akimis, jaučiame taip, kaip jis jaučiasi, pažįstame jo požiūrį į tai, apie ką jis kalba.

Taip glaustai nusakius, viskas gali pasirodyti absurdiškai paprasta, tačiau taip nėra. Tai būdas, kurio nepaprastą veiksmingumą atskleidėme psichoterapijoje. Tai yra pats efektyviausias mūsų žinomas veiksnys bazinei individo asmenybės struktūrai keisti ir jo santykiams bei sąveikai su kitais gerinti. Jeigu galėsiu klausytis, ką jis man pasakoja, jei galėsiu suprasti, kaip jam tai atrodo, jei galėsiu suvokti, kokią prasmę jam tai turi, jei galėsiu pajausti, kokius jausmus jam tai sukelia, išlaisvinsiu veiksmingas jo keitimosi jėgas. Jeigu tikrai galėsiu suprasti, kaip jis neapkenčia savo tėvo arba universiteto, kaip nekenčia komunistų, jeigu galėsiu nutuokti, kaip jis bijo išprotėti arba bijo atominių bombų ar Rusijos – tai bus didžiausia pagalba, keičiant jo paties neapykantą ir baimę bei užmezgant tikroviškus ir darnius santykius su tais pačiais asmenimis ir situacijomis, kurių jis neapkentė ar bijojo. Mūsų tyrimų dėka žinome, kad toks empatiškas supratimas, *kartu* su asmeniu, o ne *apie* jį, yra tas efektyvus metodas, kuris gali sukelti esminius asmenybės pokyčius.

Kai kurie iš jūsų gali galvoti, kad jūs gerai išklausote aplinkinius, bet niekada nesate pastebėję tokių dalykų. Tačiau labai tikėtina, kad jūs klausėtės ne taip, kaip aš pasakojau. Laimei, galiu pasiūlyti nedidelį laboratorinį eksperimentą, kuriuo patikrinsite savo supratimo kokybę. Kai kitą kartą susiginčysite su žmona, draugu ar draugų grupele, akimirkai nutraukite ginčą ir eksperimento dėlei pritaikykite taisyklę: „Kiekvienas asmuo gali pasisakyti tik *po to*, kai jis iš pradžių pakartos prieš jį kalbėjusio idėjas ir jausmus taip tiksliai, kad kalbėjusysis bus patenkintas." Pamatysite, ką tai reiškia. Tai reiškia, kad, prieš pateikiant savo paties požiūrį, jums reikės iš tikrųjų suprasti kito kalbėtojo pažiūras – suprasti jo mintis ir jausmus taip gerai, kad galėtumėte juos apibendrinti. Skamba paprastai, tiesa?

Bet pabandę padaryti, pamatysite, kad tai vienas sunkiausių dalykų, kuriuos kada nors mėginote atlikti. Tačiau kai kartą išmoksite suprasti kito žmogaus požiūrį, jūsų pačių komentarai pasikeis iš esmės. Jūs taip pat pastebėsite, kad diskusijose nebelieka emocijų, nuomonių skirtumai sumažėja, o išliekantys skirtumai yra racionalūs ir suprantami.

Ar galite įsivaizduoti, ką toks požiūris duotų jį perkėlus į įvairesnes sritis? Kas nutiktų darbuotojų ir vadovybės ginčui, jeigu jis vyktų taip, kad darbuotojai, nebūtinai pritardami administracijai, suformuluotų jos požiūrį taip tiksliai, jog administracija neprieštarautų, o administracija savo ruožtu, nebūtinai priimdama darbuotojų poziciją, išreikštų ją taip, kad ji darbuotojams atrodytų teisinga. Tai reikštų, kad susiformavo tikra tarpusavio sąveika. Tada galėtume būti beveik tikri, kad bus pasiektas protingas sprendimas.

Tačiau jei šis būdas yra efektyvus kelias į gerą bendravimą ir gerus santykius, – o aš esu beveik tikras, kad jūs pritartumėte jam, jei bandytumėte atlikti mano minėtą eksperimentą, – tad kodėl gi jis nėra plačiau taikomas? Įvardysiu sunkumus, kurie trukdo jį panaudoti.

Pirmiausia jis reikalauja drąsos, t. y. savybės, kuri nėra labai plačiai paplitusi. Esu dėkingas daktarui S. I. Hayakawai, semantikos specialistui, kuris nurodė, kad tokio pobūdžio psichoterapijos taikymas susijęs su labai realia rizika, kuriai reikia drąsos. Jei jūs tikrai taip suprantate kitą žmogų, jei esate pasiryžę įžengti į jo vidaus pasaulį ir pamatyti gyvenimą jo akimis, visiškai nevertindami, rizikuojate pats pasikeisti. Galite pradėti matyti jo akimis, ir tai turės įtakos jūsų nuostatoms arba asmenybei. Pavojus, kad gali būti pakeistas, yra viena labiausiai gąsdinančių perspektyvų, su kuriomis dauguma mūsų gali susidurti. Jei pasinerčiau į asmeninį neurotiško arba sergančio psichoze individo pasaulį taip, kaip pajėgiu, ar neiškiltų pavojus, kad pasiklysiu tame pasaulyje? Dauguma mūsų bijo šitaip rizikuoti. Jeigu čia mums kalbėtų rusų komunistas arba senatorius Josephas McCarthy, ar daugelis iš mūsų drįstų pažvelgti į pasaulį kiekvieno jų akimis? Didžioji dauguma negalėtų *klausytis*, jie pasijustų priversti *vertinti*, nes vien tik klausytis atrodytų pernelyg grėsminga. Taigi pirmiausia reikia drąsos, o mes ne visada jos turime.

Tačiau yra ir antroji kliūtis. Būtent tada, kai emocijos yra stipriausios, sunkiausia suprasti kito asmens arba grupės požiūrį. Vis dėlto būtent tokiu metu ši nuostata yra reikalingiausia, kad būtų

pasiektas susikalbėjimas. Mūsų psichoterapiniame darbe tai netapo neįveikiama kliūtimi. Trečioji pusė, atidėdama į šalį savuosius jausmus ir vertinimus, gali daug padėti klausydamasi ir suprasdama kiekvieną asmenį ar grupę ir aiškindama kiekvieno požiūrius ir nuostatas. Mes atradome, kad tai ypač efektyvu mažose grupėse, kuriose vyrauja priešingos arba antagonistinės nuostatos. Kai ginčo dalyviai suvokia, kad jie yra suprasti, kad kažkas mato situaciją jų akimis, pasisakymai tampa ne tokie perdėti ir gynybiški, daugiau nebereikia laikytis nuostatos „aš esu šimtu procentų teisus, o tu šimtu procentų klysti". Tokio suprantančio katalizatoriaus dalyvavimas grupėje leidžia grupės nariams labiau priartėti prie jų santykiuose slypinčios tiesos. Taip pasiekiamas savitarpio supratimas ir kartu didesnis sutarimas. Taigi galime teigti, kad nors sukilusios emocijos labai trukdo suprasti oponento nuomonę *kartu* su juo, mūsų patyrimas įrodo, kad neutralus, suprantantis, katalizatoriaus vaidmenį atliekantis vadovas ar terapeutas mažoje grupėje šią kliūtį gali įveikti.

Tačiau pastaroji frazė primena apie kitą kliūtį, su kuria susiduria mano aptartas būdas. Lig šiol visas mūsų patyrimas buvo susijęs su mažomis grupėmis, kuriose bendraujama tiesiogiai, t. y. su grupėmis, kurioms būdingi gamybiniai konfliktai, religiniai nesutarimai, rasiniai prieštaravimai, bei terapinėmis grupėmis, kuriose daug asmeninės įtampos. Mūsų patyrimas šiose mažose grupėse, patvirtintas negausiais tyrimais, rodo, kad klausymasis, įsijautimas gerina bendravimą, skatina savitarpio pripažinimą ir pozityvesnių nuostatų, kurios labiau orientuotos į problemų įveikimą, atsiradimą. Susilpnėja gynybiškumas, mažiau lieka perdėtų teiginių, vertinimų ir kritikos. Bet šie atradimai galimi mažose grupėse. O jei pamėginus pasiekti savitarpio supratimą didesnėse grupėse, geografiškai nutolusiose viena nuo kitos? Arba akis į akį bendraujančiose grupėse, kurių dalyviai kalba ne apie save, bet paprasčiausiai atstovauja kitiems, kaip, pavyzdžiui, delegacijos Jungtinėse Tautose? Atvirai kalbant, nežinome atsakymų į šiuos klausimus. Manau, kad situacija būtų tokia. Mes kaip socialinių mokslų atstovai turime preliminarų „mėgintuvėlyje" sukurtą bendravimo sutrikimų problemos sprendimą. Tačiau norint įrodyti šio „mėgintuvėlyje" atsiradusio sprendimo pagrįstumą ir pritaikyti jį didžiulėms klasių, grupių ir tautų bendravimo sutrikimų problemoms, reikės papildomų lėšų, daug daugiau tyrimų ir kūrybiškesnio mąstymo.

Bet netgi kliaudamiesi dabartinėmis ribotomis žiniomis, galime

numatyti keletą žingsnių, kuriuos galima būtų žengti, siekiant, kad ir didelėse grupėse būtų dažniau *kartu* klausomasi ir rečiau vertinama. Pabūkime akimirką lakios vaizduotės, įsivaizduokime, kad terapiškai orientuota tarptautinė grupė atvyksta pas Rusijos lyderius ir pareiškia: „Mes nuoširdžiai norime suprasti jūsų požiūrį, o dar labiau jūsų nuostatas ir jausmus, kuriuos jūs jaučiate Jungtinėms Valstijoms. Mes apibendrinsime jūsų požiūrį ir jausmus ir, jei reikės, kartosime tai tol, kol jūs sutiksite, kad mūsų apibendrinimas atitinka jūsų požiūrį į situaciją.“ Įsivaizduokime, kad paskui jie tą patį padaro su mūsų šalies lyderiais. Jeigu jie kiek įmanoma plačiau paskleistų šiuos du požiūrius ir aiškiai išreikštų, vengiant įžeidžių žodžių, jausmus, argi padariniai būtų ne didžiuliai? Tai neužtikrintų to supratimo, apie kurį kalbėjau, bet padarytų jį daug labiau tikėtiną. Kur kas lengviau suprasti asmens, kuris mūsų nekenčia, jausmus, kai jo nuostatas mūsų atžvilgiu nuodugniai atskleidžia neutrali trečioji pusė, o ne tada, kai jis pats grūmoja mums kumščiu.

Bet jau pats šio pirmo žingsnio aprašymas primena, kad yra kliūtis, trukdanti šiam supratimo būdui. Mūsų civilizacija dar nepasitiki socialiniais mokslais tiek, kad pasinaudotų jų atradimais. Su fizikos mokslais yra atvirkščiai. Karo metu, kai mėgintuvėlyje buvo gauta sintetinė guma, milijonai dolerių ir daugybė talentų buvo skirta šio atradimo pritaikymui. Jeigu galima gauti miligramus sintetinės gumos, jos galėtų ir turėtų būti gaminama tūkstančiai tonų. Taip ir įvyko. Tačiau socialinių mokslų srityje, radus būdą skatinti bendravimą ir savitarpio supratimą mažose grupėse, nėra jokių garantijų, kad šiuo atradimu bus pasinaudota. Gali pasikeisti viena ar kelios kartos, kol bus rasta pinigų ir protų tam atradimui pritaikyti.

Baigdamas norėčiau apibendrinti tai, ką pasakiau apie bendravimo kliūčių problemos sprendimą, ir paminėti tam tikras jo ypatybes.

Sakiau, kad mūsų ligšioliniai tyrimai ir patirtis parodė, jog galima išvengti bendravimo sutrikimų ir siekio vertinti. Šie dalykai yra pagrindinė bendravimo kliūtis. To pasiekiama, sukuriant situaciją, kurioje kiekviena iš dalyvaujančių šalių ima suprasti kitą, vadovaudamasi *kitos šalies* požiūriu. Praktikoje tai pavykdavo pasiekti net tada, kai atmosfera įkaitusi, jei dalyvaudavo asmuo, kuris būdavo pasiryžęs empatiškai suprasti kiekvieną požiūrį. Toks asmuo veikdavo kaip katalizatorius, skatinantis tolesnį savitarpio supratimą.

Ši procedūra pasižymi svarbiais ypatumais. Ją gali pradėti viena kuri pusė, nelaukdama, kol antroji bus pasirengusi. Šią procedūrą

gali pradėti net neutralus trečiasis asmuo su sąlyga, kad jis sulauks bent minimalaus vienos iš pusių bendradarbiavimo.

Ši procedūra gali padėti susidoroti su įvairiais nenuoširdumo, gynybiško perdėjimo, melo, „apgaulingos išorės" atvejais, kurie būdingi beveik kiekvienam nesėkmingam bendravimui. Tikrovė nebeiškraipoma stebėtinai greitai, kai žmonės pamato, kad vienintelis kito ketinimas yra suprasti, o ne vertinti.

Šis būdas nuosekliai ir sparčiai veda į tiesos atskleidimą, realistinį objektyviai egzistuojančių bendravimo barjerų vertinimą. Kai sumažėja vienos pusės gynybiškumas, kita pusė taip pat stengiasi sumažinti savo gynybiškumą, ir taip priartėjama prie tiesos.

Ši procedūra leidžia pamažu pasiekti tarpusavio supratimą. Šis supratimas dažniausiai orientuotas į problemos sprendimą, o ne į asmens ar grupės puolimą. Jis sukuria situaciją, kurioje asmuo mato kito individo problemą kaip savą, o pastarasis priima jo problemą taip, tarsi tai būtų jo asmeninė problema. Taigi tiksliai ir realistiškai apibūdinus, problemą bus galima įveikti protingomis pastangomis arba, jeigu ji iki galo neišsprendžiama, ramiai priimti kaip tokią.

Tai galėtų būti „mėgintuvėlyje" sukurtas bendravimo sutrikimų mažose grupėse įveikimo būdas. Ar šį nedidelį sprendimą mes galime toliau tyrinėti, tobulinti, vystyti ir pritaikyti tragiškoms ir bemaž lemtingoms bendravimo nesėkmėms, kurios kelia grėsmę šiuolaikinio pasaulio egzistavimui? Man atrodo, kad tai yra galimybė ir iššūkis, kurį turėtume ištirti.

18 skyrius

# PRELIMINARUS BENDRO TARPASMENINIŲ SANTYKIŲ DĖSNIO FORMULAVIMAS

*Šią vasarą mąsčiau apie mane kankinusią teorinę problemą. Svarsčiau, ar būtų įmanoma viena hipoteze aprėpti tuos veiksnius, kurie santykius arba skatina vystytis, arba atvirkščiai. Parengiau trumpą konspektą, kurį turėjau progą aptarti su seminaro dalyviais ir keliais pramonės vadovais. Jis sudomino visus, ypač pramonės lyderius. Pateikdami argumentus „už“ ir „prieš“, pastarieji svarstė jį prieš akis turėdami tokias problemas kaip santykiai tarp vadovo ir pavaldinio, darbuotojų ir administracijos, administracijos mokymas, aukščiausio lygio vadovų tarpusavio santykiai.*

*Laikau šį konspektą labai preliminariu ir nesu visai tikras dėl jo tinkamumo. Dedu jį į knygą, nes daugelio, kurie skaitė šį konspektą nuomone, jis skatina mąstyti ir jo publikavimas gali įkvėpti tyrimams, kurie patikrintų jo pagrįstumą.*

Daugelį kartų savęs klausiau, kaip psichoterapijos žinios tinka žmonių santykiams. Pastaraisiais metais daug mąsčiau šia tema ir bandžiau suformuluoti asmeninių santykių teoriją, kuri būtų didesnės į klientą orientuotos terapijos teorijos struktūros dalis (1, IV sk.). Šiame konspekte bandoma kiek kitaip išdėstyti vieną iš tos teorijos aspektų. Jame stengiamasi pažvelgti į pagrindinį dėsningumą, kuris būdingas visiems žmonių santykiams, taip pat į aplinkybes, kurios lemia, ar santykiai padės abiem individams augti, stiprėti, atsiverti ir vystytis, ar jie slopins psichologinį augimą, skatins abiejų individų gynybiškumą ir užsisklendimą.

**Kongruentumo samprata**

Didžiojoje dalyje to, ką ketinu pasakyti, pagrindinis yra kongruentumo terminas. Ši sąvoka buvo sukurta siekiant aprėpti grupę reiškinių, kurie yra svarbūs terapijai ir kiekvienai sąveikai tarp asmenų. Pamėginsiu tai aptarti.

Kongruentumas yra terminas, kurį mes vartojome tiksliam išgyvenimo ir įsisąmoninimo atitikimui apibūdinti. Jį galima dar labiau išplėsti ir įtraukti patyrimą, sąmonę ir išraišką. Galimas dalykas, paprasčiausias pavyzdys būtų kūdikis. Jeigu jis jaučia alkį fiziologiškai ir savo viduriuose, jo sąmonė sutampa su patyrimu, o išraiška taip pat atitinka patyrimą. Jis alkanas ir nepatenkintas, ir tai pasireiškia visuose lygmenyse. Šią akimirką vaikas integruojasi arba tampa vientisu, jausdamas alkį. Kita vertus, jeigu jis sotus ir patenkintas, jis irgi kongruentus ir organizmo, ir sąmonės, ir išraiškos prasme. Vaikas visada yra vienas vientisas asmuo, nesvarbu, mes žvelgsime į jo patyrimą kūno, sąmonės ar išraiškos lygmenyje. Tikriausiai viena priežasčių, kodėl dauguma žmonių neabejingi kūdikiams, ta, kad šie tokie visiškai autentiški, darnūs arba kongruentūs. Jeigu kūdikis myli arba pyksta, jei yra patenkintas arba bijo, mes neabejojame, kad jis ir jo patyrimas *sutampa*. Jis akivaizdžiai bijo arba myli, yra alkanas ar panašiai.

Ieškodami nevientisumo pavyzdžio, turime atsigręžti į asmenį, kuris jau išaugo iš kūdikio amžiaus. Kad pavyzdys būtų lengvai suprantamas, imkime vyrą, kuris įsitraukia į grupės diskusiją piktas. Veidas dega, balse girdėti pyktis, jis mojuoja pirštu oponento pusėn. Tačiau draugui pasakius: „Na gerai, nesipykime dėl to", jis tikrai nuoširdžiai stebėdamasis atsako: „Aš nepykstu! Man tai nekelia apskritai jokių jausmų! Aš tik nurodžiau loginius faktus." Tai išgirdę kiti grupės nariai prapliumpa juoktis.

Kas čia vyksta? Regis, akivaizdu, kad fiziologiškai jis išgyvena pyktį. Tai nesiderina su jo sąmone. Sąmoningai jis *nepatiria* pykčio ir jo nerodo (tiek, kiek siekia jo sąmonė). Šiuo atveju patyrimas ir sąmonė, patyrimas ir išraiška tikrai neatitinka vienas kito.

Reikia atkreipti dėmesį ir į dar vieną dalyką. Šio asmens pranešimas išties dviprasmis ir neaiškus. Žodžiais pateikiama logika ir faktai. Intonacija ir žodžius lydintys gestai išduoda ką kita – „aš pykstu ant tavęs". Esu tikras, kad šis dviprasmiškumas arba prieštaringumas yra visada, kai, būdamas tuo metu nevientisas, asmuo mėgina bendrauti.

Šis pavyzdys rodo dar vieną nekongruentumo sampratos aspektą. Pats asmuo negali spręsti apie savo vientisumo laipsnį. Vadinasi, grupės juokas rodo akivaizdžią bendrą nuomonę, jog asmuo *jaučia* pyktį, nesvarbu, ką jis apie tai galvoja. Tačiau jo paties sąmonėje tai nėra tiesa. Kitaip sakant, panašu, kad konkrečiu metu savo darnumo laipsnio pats asmuo negali įvertinti. Mes galime išmokyti jį matuoti, kliaudamiesi požiūriu iš šalies. Mes taip pat daug sužinome apie nedarnumą dėl to, kad pats asmuo geba atpažinti anksčiau jame vyravusį nevientisumą. Taigi jeigu pavyzdyje minimas vyras dalyvautų terapijoje, jis galbūt prisimintų šį atsitikimą pajutęs saugią terapinės valandos pripažinimo atmosferą ir pasakytų: „Dabar suprantu, kad siaubingai pykau ant jo, nors tuo metu maniau, kad nepykstu." Mes sakome, kad šis asmuo atpažino savo paties gynybiškumą, kuris tuo metu jam neleido suvokti pykčio.

Dar vienas pavyzdys atskleis kitą nedarnumo aspektą. Ponia Braun visą vakarą stengėsi sulaikyti žiovulį ir nenuleido akių nuo laikrodžio. Išeidama ji sako šeimininkei: „Man *taip* patiko šis vakaras. Vakarėlis buvo žavingas." Čia ne patyrimas ir sąmonė neatitinka vienas kito. Ponia Braun aiškiai suvokia, kad jai nuobodu. Nėra sąmonės ir pranešimo atitikimo. Taigi galima būtų pastebėti, kad kai potyris ir sąmonės neatitinka vienas kito, paprastai kalbama apie gynybiškumą arba apie tai, kad išgyvenimas nepatenka į sąmonę. Kai nėra sąmonės ir išraiškos atitikimo, paprastai tai laikoma apgaule arba melu.

Kongruentumo samprata leidžia daryti labai svarbią, tačiau toli gražu neakivaizdžią išvadą. Ji galėtų būti tokia. Jei individas šiuo metu visiškai darnus, jo tikruosius fiziologinius potyrius tiksliai atspindi jo sąmonė, o jo pranešimas tiksliai atitinka sąmonę. Tokiu atveju jo pasisakymas niekada neatspindės išorinio fakto. Jei būtų vientisas, asmuo negalėtų pasakyti: „tas akmuo kietas", „jis kvailas", „tu blogas" ar „ji protinga". Priežastis ta, kad mes niekada *nepatiriame* tokių „faktų". Tikslus *potyrio* įsisąmoninimas visada pasireiškia jausmais, suvokiniais, subjektyviomis reikšmėmis. Aš niekada *nežinau*, kad jis kvailas ar kad jūs blogas. Galiu tik suvokti, kad jūs man toks atrodote. Lygiai taip pat, kalbant iš esmės, aš *nežinau*, kad akmuo yra kietas, net jei būčiau visiškai tikras, kad *patyriau* kietumą parkrisdamas ant jo. (Net ir tada galiu įsivaizduoti, kad fizikas jį suvokia kaip labai pralaidžią milžinišku greičiu judančių atomų ir molekulių masę.) Jei asmuo visiškai darnus, tada akivaizdu, kad visa

jo komunikacija remsis asmeninio suvokimo kontekstu. Tai turi labai svarbių padarinių.

Tuo pačiu dar galima būtų paminėti, kad asmuo, kuris visada kalba remdamasis savo asmeniniu suvokimo kontekstu, nebūtinai yra vientisas, nes visi išraiškos būdai gali tarnauti psichologinei gynybai. Vadinasi, asmuo darnumo akimirką būtinai išreikš savo suvokinius ir jausmus kaip tokius, o ne kaip *faktus* apie kitą asmenį arba išorinį pasaulį. Tačiau ne visada galima teigti priešingai.

Tikriausia pasakiau užtektinai, kad parodyčiau, jog ši kongruentumo samprata yra gana sudėtinga ir apima nemažai būdingų savybių ir išvadų. Ją nelengva aprašyti operaciniais terminais, nors jau atlikti keletas tyrimų, kuriuose pateikiami grubūs operaciniai rodikliai, padedantys atskirti išgyvenimus nuo tų išgyvenimų įsisąmoninimo. Kiti tyrimai dar tęsiami. Tikimasi, kad tuos rodiklius bus galima tikslinti.

Baigdamas komentuoti šios sąvokos apibrėžimą daug paprastesniu būdu, pasakysiu, kad esu įsitikinęs, jog mes visi linkę atpažinti tų asmenų, su kuriais bendraujame, vientisumą ir nedarnumą. Bendraudami suvokiame, kad asmuo daugeliu atvejų ne tik sako būtent tai, ką galvoja, bet ir tai, kad jo giliausi jausmai atitinka tai, ką jis atskleidžia, nesvarbu – tai būtų pyktis ar konkurencija, meilė ar draugystė. Mes jaučiame, kad „tiksliai žinome, kokia yra jo pozicija". Bendraudami su kitu individu suprantame, kad tai, ką jis sako, tikriausia yra išorė, fasadas. Mes klausiame savęs, ką jis *iš tiesų* jaučia. Svarstome, ar *jis* žino, ką jaučia? Bendraudami su tokiu individu, būname nepatiklūs ir apdairūs.

Akivaizdu, kad įvairūs individai skiriasi vientisumo laipsniu, o to paties individo vientisumas įvairiu metu yra skirtingas ir priklauso nuo to, ką jis tuomet išgyvena, ar gali sau leisti suvokti šį potyrį, ar privalo nuo jo gintis.

**Kongruentumas ir sąveika santykiuose tarp asmenų**

Galbūt šios idėjos reikšmę asmenų sąveikai bus lengviau suprasti, jei pateiksime keletą teiginių apie išgalvotus Smitą ir Džonsą.

1. Kiekvienas Smito pranešimas Džonsui grindžiamas tam tikru Smito vientisumo laipsniu. Tai akivaizdu, prisimenant, kas buvo pasakyta anksčiau.

2. Kuo tiksliau Smito išgyvenimas, sąmonė ir išraiška atitinka vienas kitą, tuo labiau tikėtina, kad Džonsas *supras* šį pranešimą.

Manau, tai buvo išsamiai aptarta. Jei visus kalbos, intonacijos, gestų ženklus vienija Smito darna, tada mažiau tikėtina, kad šie ženklai Džonsui bus dviprasmiški arba neaiškūs.

3. Tad kuo aiškesnis bus Smito pranešimas, tuo aiškesnė bus Džonso reakcija. Paprasčiau kalbant, net jei Džonsas gana nedarniai reaguos į diskusijos temą, vis dėlto jo reakcija bus aiškesnė ir vientisesnė nei tuo atveju, kai Smito pranešimas jam bus dviprasmiškas.

4. Kai kalbėdamas tam tikra tema Smitas jaučia savo vientisumą, jam nebereikia būti gynybiškam, jis gali dėmesingai klausytis Džonso atsakymo. Kitaip sakant, Smitas atskleidė tai, ką jis iš tiesų jaučia. Todėl jis gali klausytis laisviau. Kuo mažiau Smitas slepiasi už apgaulingos išorės, kurią reikėtų saugoti, tuo labiau jis gali atidžiai klausytis to, ką sako Džonsas.

5. Tada Džonsas jaučiasi tiek pat empatiškai suprastas. Jis jaučia, kad tiek, kiek save perteikė (ar tai būtų gynybiška ar kongruentu), Smitas suprato jį beveik taip pat, kaip jis pats save supranta ir suvokia nagrinėjamą temą.

6. Kai Džonsas jaučiasi suprastas, jis pajunta palankumą Smitui. Jausti, kad esi suprastas, vadinasi, jausti, kad teigiamai paveikei kito asmens, šiuo atveju Smito, patyrimą.

7. Bet atsižvelgiant į tai, kiek Džonsas a) bendraudamas suvokia Smitą kaip vientisą arba darnų; b) jaučia Smito palankumą; c) patiria, kad Smitas jį empatiškai supranta, tokiu mastu sudaromos sąlygos terapiniams santykiams. Kitame straipsnyje (2) aš mėginau aprašyti sąlygas, kurios, kaip mus įtikino mūsų patirtis, yra būtinos ir pakankamos terapijai, ir čia nekartosiu to aprašymo.

8. Tiek, kiek Džonsas patiria šiuos terapinių santykių aspektus, tiek bendraujant jam iškyla mažiau kliūčių. Todėl jis labiau siekia save atskleisti tokį, koks yra, būti kongruentus. Po truputį jo gynybiškumas mažėja.

9. Būdamas laisvesnis, neeikvodamas jėgų gynybai pastangomis išreiškęs save, Džonsas dabar dėmesingiau klausosi Smito, nejausdamas gynybiško poreikio iškreipti Smito pasisakymą. Tai ketvirto žingsnio pakartojimas, tik šį kartą jį atlieka Džonsas.

10. Kai Džonsas pajėgia klausytis, Smitas ima jaustis empatiškai suprastas (kaip Džonsas penktame žingsnyje), jaučia Džonso palankumą (šeštojo žingsnio atitikmuo) ir išgyvena santykius kaip terapinius (taip kaip septintajame žingsnyje). Taigi Smitas ir Džonsas tam tikru mastu terapiškai veikia vienas kitą.

11. Vadinasi, galima sakyti, kad terapijos procesas vyksta kiekviename ir kiekvienas pajunta terapijos poveikį: asmenybė pakinta, tapdama vieningesnė ir integruotesnė, sumažėja konfliktų ir daugiau energijos naudojama visavertiškesnei gyvensenai, elgesys tampa brandesnis.

12. Veiksniu, kuris apriboja šią įvykių grandinę, gali būti tai, kad bendraujant atsiranda grėsmingos temos. Todėl jei Džonsas trečiame žingsnyje į savo gana darnų atsakymą įtraukia naują turinį, kuris viršija Smito vientisumo ribas ir paliečia sritį, kurioje Smitas yra nedarnus, tada pastarasis nepajėgia dėmesingai klausytis, jis saugo save, kad negirdėtų to, ką sako Džonsas, jo reakcija dviprasmiška, tad visas šiais žingsniais aprašytas procesas vyks priešinga kryptimi.

**Preliminarus bendrojo dėsnio apibūdinimas**

Atsižvelgiant į tai, kas pasakyta, regis, viską įmanoma pateikti daug lakoniškiau, t. y. kaip bendrąjį principą. Štai šis bandymas.

Kai: a) yra minimalus dviejų žmonių pasiryžimas bendrauti; b) kiekvienas iš jų sugeba ir minimaliai pasiryžta priimti kito pranešimą; c) bendraujama tam tikrą laiką, galima tikėtis, kad susiformuos toks santykis.

> Kuo didesnis vieno individo išgyvenimo, suvokimo ir išraiškos vientisumas, tuo labiau besivystančiam santykiui bus būdingas polinkis į abipusį darnų bendravimą, siekimas tiksliai ir abipusiškai suprasti pranešimus, geresnė abiejų dalyvių psichologinė adaptacija ir funkcionavimas, abipusis pasitenkinimas santykiais.
> Ir atvirkščiai, kuo stipresnis bus išgyvenimo ir įsisisąmoninimo *neatitikimas*, tuo labiau santykis pasižymės: tolimesniu tokios pat kokybės bendravimu; tikslaus supratimo iškraipymais, mažiau adekvačia abiejų pusių psichologine adaptacija ir funkcionavimu; abipusiu nepasitenkinimu santykiais.

Galbūt šis bendrasis dėsnis galėtų būti formaliai dar tiksliau apibrėžtas, pripažinus, kad pranešimo *gavėjo* suvokimas yra lemiamas veiksnys. Todėl hipotetinis dėsnis galėtų būti suformuluotas tokiomis sąvokomis, pripažįstant tas pačias išankstines sąlygas, tokias kaip pasiryžimas bendrauti ir kt.

Kuo labiau Y patirs, kad X pranešimas grindžiamas išgyvenimo, suvokimo ir išraiškos atitikimu, tuo labiau besivystančiam santykiui bus būdinga: (ir t. t., kaip pateikta aukščiau).

Taip pateiktas, šis „dėsnis" tampa hipoteze. Ją galima būtų patikrinti, nes nemanau, kad būtų pernelyg sunku įvertinti Y *suvokiamą* X pranešimą.

**Egzistencinis pasirinkimas**

Labai nedrąsiai norėčiau pateikti dar vieną šio dalyko aspektą, kuris dažnai aptinkamas terapiniuose, o taip pat ir kituose santykiuose, nors čia jis galbūt mažiau pastebimas.

Tikrame santykyje tiek klientas, tiek terapeutas dažnai atsiduria prieš egzistencinį pasirinkimą: „Ar aš išdrįsiu visiškai atskleisti tai, ką jaučiu? Ar išdrįsiu derinti savo išgyvenimą ir to išgyvenimo suvokimą su savo išraiška? Ar išdrįsiu atskleisti save tokį, koks esu, ar mano pranešimas turi būti trumpesnis ar kitoks?" Šio klausimo aštrumas susijęs su dažnai aiškiai numatoma galimybe būti atstumtam. Pranešti viską, ką suvokėme apie reikšmingą išgyvenimą, asmeniniuose santykiuose rizikinga. Manau, kad būtent tokia rizika arba atsisakymas rizikuoti lemia, santykiai taps abiem pusėms terapiniai ar ves dezintegracijos link.

Pažvelkime kitu kampu. Aš negaliu pasirinkti, ar mano suvokimas sutaps su mano išgyvenimu. Tai lemia gynybos poreikis, o pastarojo aš neįsisąmoninu. Bet nuolat esu egzistencinio pasirinkimo akivaizdoje: ar mano pranešimas bus kongruentus mano *esamam* įsisąmoninimui to, ką išgyvenu. Šiame pasirinkime, kuris daromas kiekvieną akimirką, gali slypėti atsakymas į klausimą, kuria linkme santykis vystysis, kalbant šio hipotetinio dėsnio terminais.

## LITERATŪRA

1. Rogers, Carl R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. In Koch, S. (Ed.). *Psychology: A Study of a Science*, vol.III. New York: McGraw-Hill, 1959, 184–256.

2. Rogers, Carl R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *J. Consult. Psychol.*, 21, 95–103.

19 skyrius

# KŪRYBIŠKUMO TEORIJOS LINK

*1952 metų gruodžio mėnesį Ohajo valstijos universiteto rėmėjų grupei padedant buvo sušaukta konferencija apie kūrybiškumą. Joje atstovaujama buvo dailininkams, rašytojams, šokėjams, muzikams, taip pat ir visų šių sričių pedagogams. Be to, konferencijoje dalyvavo kūrybos procesu besidomintys filosofai, psichiatrai, psichologai. Tai buvo gyva ir vaisinga konferencija, kuri paskatino mane suformuluoti keletą teiginių apie kūrybiškumą ir jį skatinančius veiksnius. Vėliau pastabas papildžius, atsirado šis straipsnis.*

Laikausi nuomonės, kad visuomenėje egzistuoja stiprus kūrybingų žmonių kūrybiško elgesio poreikis. Juo galima pateisinti pradinės kūrybiškumo teorijos apie kūrybos akto prigimtį, sąlygas, kuriomis jis įvyksta ir galėtų būti konstruktyviai skatinamas, atsiradimą. Tokia teorija galėtų būti stimulas ir vadovas tiriamiesiems šios srities darbams.

**Visuomenės poreikis**

Daugelį trūkumų, kuriuos pastebime mūsų kultūros vyraujančiose tendencijose, geriausiai galima paaiškinti kūrybiškumo stoka. Kai kuriuos jų paminėkime.

Mes linkę ugdyti ne laisvus, kūrybiškus ir originalius mąstytojus, bet konformistus, stereotipiškus asmenis, individus, kurie turi „užbaigtą" išsilavinimą.

Mūsų laisvalaikiui būdinga pasyvios pramogos bei reglamentuotas grupinis aktyvumas ir beveik nepastebima kūrybinė veikla.

Mokslui būdinga, kad yra gausu techninių darbuotojų, ir mažai tų, kurie gali kūrybiškai kelti vaisingas hipotezes ir teorijas.

Pramonė taip pat stokoja kūrybiškumo – jis paliktas vadybi-

ninkams, projektuotojams, tyrimų skyrių vadovams, o daugumos gyvenimas nepasižymi originaliais ar kūrybiškais siekiais.

Individualiame ir šeimos gyvenime matomas tas pats vaizdas. Mūsų dėvimi drabužiai, valgomas maistas, skaitomos knygos ir turimos idėjos „kvepia" konformizmu ir stereotipiškumu. Būti originaliam arba ne tokiam kaip visi, regis, yra „pavojinga".

Kodėl dėl to reikėtų nerimauti? Kas gali mums neleisti mėgautis konformizmu, o ne kūrybiškumu? Vertinčiau tokį pasirinkimą kaip visiškai pagrįstą, jei ne vienas didžiulis virš mūsų visų pakibęs šešėlis. Šiais laikais, kai konstruktyvus ir destruktyvus pažinimas vystosi neįtikėtinai greitai ir įžengia į fantastišką atomo amžių, tikra kūrybiška adaptacija, atrodo, yra vienintelė galimybė žmogui neatsilikti nuo kaleidoskopiškų pokyčių, vykstančių jo pasaulyje. Mums sakoma, kad kai mokslo atradimai ir išradimai vystosi geometrine progresija, dažniausiai pasyvūs ir savo kultūros ribojami žmonės negali susidoroti su gausybe klausimų ir problemų. Jeigu individai, grupės ir tautos neatras ir kūrybiškai neperžiūrės, kaip naujoviškai įveikti šiuos sudėtingus pokyčius, šviesa užges. Jeigu žmonės nesugebės naujai ir originaliai prisitaikyti prie savo aplinkos ir to nepadarys taip greitai, kaip sparčiai mokslas ją gali keisti, mūsų kultūra išnyks. Ne tik individualūs sutrikimai bei grupinė įtampa, bet ir tarptautinis susinaikinimas bus toji kaina, kurią mes mokėsime už kūrybiškumo stoką.

Dėl to man atrodo, kad kūrybiškumo proceso, sąlygų, kuriomis šis procesas vyksta, ir jo skatinimo būdų tyrimai yra nepaprastai svarbūs.

Ketindamas pasiūlyti sąvokų struktūrą, kuria vadovaujantis tokie tyrimai galėtų būti pradėti, ir pateikiu tolesnius skirsnius.

**Kūrybos procesas**

Kūrybiškumą galima įvairiai apibrėžti. Kad būtų aiškiau, apie ką bus toliau kalbama, nurodysiu tuos veiksnius, kurie, mano nuomone, yra svarbūs kūrybiniam procesui. Tada pamėginsiu pateikti apibrėžimą.

Man kaip mokslininkui pirmiausia turi egzistuoti kažkas matomo, t. y. koks nors kūrybos produktas. Mano fantazijos gali būti nepaprastai originalios, tačiau jų negalima vadinti kūrybinėmis, kol jos netampa matomu rezultatu – kol jos netampa žodžiais, išradimu, neužrašomos poema, nepaverčiamos dailės kūriniu. Šie produktai turi būti naujoviški. Naujoviškumas kyla iš unikalių individo savybių,

kai jis apdoroja patyrimo medžiagą. Kūrybiškas produktas visada pažymėtas individualumo ženklu, tačiau pats produktas nėra nei individualybė, nei medžiaga, iš kurios jis sukurtas, bet jų tarpusavio sąveikos rezultatas.

Nemanau, kad kūrybą varžo koks nors konkretus turinys. Nėra jokio esminio skirtumo tarp kūrybos procesų, kurie vyksta tapant paveikslą, rašant simfoniją, išrandant naujus žudymo įrankius, vystant mokslo teoriją, atrandant naujus žmonių bendravimo būdus, arba kuriant naujus asmenybės darinius, kaip tai vyksta psichoterapijoje. (Iš tikrųjų pastarosios srities, o ne viename iš menų, patyrimas paskatino mane ypač domėtis kūrybiškumu. Žinojimas, kaip originaliai ir efektyviai terapiniuose santykiuose individas perkuria save, teikia pasitikėjimą visų žmonių kūrybiniu potencialu.)

*Taigi kūrybos procesą apibrėžčiau taip: tai nepastebimas naujoviško produkto, kuris gimsta iš individo unikalumo ir iš medžiagų, įvykių, žmonių ar gyvenimo aplinkybių, atsiradimas žmogaus veikloje.*

Papildysiu šį apibrėžimą keliomis neigiamomis pastabomis. Jame neskiriamas „geras" ir „blogas" kūrybiškumas. Vienas gali atrasti būdą, kaip sumažinti skausmą, kitas – išrasti naują ir subtilesnį politinių kalinių kankinimo būdą. Abi šios veiklos man atrodo kūrybinės, nors ir skiriasi savo visuomenine verte. Vėliau pakomentuosiu socialinius vertinimus, kuriuos vengiau įtraukti į savo apibrėžimą, nes jie labai nepastovūs. Galileo ir Copernicuso kūrybiniai atradimai jų laikais vertinti kaip šventvagiški ir nedori, o šiandien laikomi esminiais ir konstruktyviais. Nenorime aptemdyti savo apibrėžimo sąvokomis, kurios pagrįstos subjektyvumu.

Žvelgdami į tą pačią problemą galime pastebėti, jog tam, kad kūrinys būtų istoriškai laikomas kūrybos rezultatu, reikia, kad jis būtų priimtinas tam tikrai grupei tam tikru metu. Tačiau tai nepadeda mūsų apibrėžimui, nes vertinimai, kaip jau minėta, yra nepastovūs, be to, daugelio kūrybos rezultatų visuomenė niekada nebuvo pastebėjusi ir jie išnyko neįvertinti. Taigi ši grupinio vertinimo samprata taip pat neįtraukta į mūsų apibrėžimą. Be to, reikėtų atkreipti dėmesį, kad apibrėžime neatsižvelgiama į kūrybiškumo dydį, nes tai taip pat yra vertinimas, ir be galo nepastovus. Vaiko veikla kartu su draugais sukuriant naują žaidimą, Einsteino reliatyvumo teorija, namų šeimininkės gaminamas naujas mėsos padažas, jauno autoriaus pirmasis romanas – visa tai, vadovaujantis mūsų apibrėžimu, yra

kūryba, ir jos nebandoma dėlioti kokia nors didesnio ar mažesnio kūrybiškumo tvarka.

**Kūrybos motyvacija**

Pagrindiniu kūrybos šaltiniu gali būti ta pati tendencija, kurią mes aptinkame psichoterapijoje kaip gydomąją galią – *tai žmogaus siekis išreikšti save, atskleisti savo galimybes.* Turiu omenyje kryptingą tendenciją, kuri akivaizdi visoje gyvojoje gamtoje ir būdinga žmogui – siekimą plėtotis, tęstis, vystytis, bręsti, siekimą atskleisti ir sužadinti visus organizmo ir savasties gebėjimus. Ši tendencija gali būti giliai palaidota po daugeliu sustingusios psichologinės gynybos sluoksnių, ji gali slėptis už įmantrių fasadų, neigiančių jos egzistavimą. Vis dėlto, kliaudamasis savo patirtimi, esu įsitikinęs, kad ji būdinga kiekvienam individui ir laukia tinkamų sąlygų pasireikšti ir išsiskleisti. Ši tendencija yra pirminė kūrybos motyvacija, organizmui užmezgant naujus santykius su aplinka, kai asmuo siekia maksimaliai būti savimi.

Dabar pamėginkime tiesiogiai panagrinėti keblų klausimą apie socialinę kūrybos akto vertę. Tikriausiai mažai kas iš mūsų domisi socialiai žalingo elgesio skatinimu. Sąmoningai nenorime stengtis ugdyti individų, kurie sukurtų naujus ir geresnius kitų žmonių plėšimo, išnaudojimo, kankinimo, žudymo būdus arba sugalvotų tokias politinės organizacijos ar meno formas, kurios nuvestų žmoniją fizinio ir psichologinio susinaikinimo keliais. Tačiau ar įmanoma atrasti esminius skirtumus, kurie leistų mums skatinti ne žalingą, o konstruktyvų kūrybiškumą?

Sunku aptikti skirtumus, tyrinėjant patį kūrinį. Naujumas yra pati kūrybos esmė, todėl mes neturime standartų, kuriais galėtume vertinti kūrybą. Iš tikrųjų istorija sako, kad kuo originalesnis kūrinys ir kuo didesnis jo poveikis, tuo labiau tikėtina, kad amžininkai palaikys jį blogiu. Į tikrai reikšmingą kūrinį, nesvarbu, tai būtų idėja, meno dirbinys ar mokslinis atradimas, greičiausiai iš pradžių būtų žiūrima kaip į klaidingą, blogą ar kvailą. Vėliau jis gali būti suvokiamas kaip kažkas akivaizdaus, visiems savaime suprantamo. Tik dar vėliau jis bus galutinai įvertintas kaip kūrybos produktas. Regis, akivaizdu, kad joks mirtingas amžininkas negali teisingai įvertinti kūrinio tuo metu, kai jis sukuriamas, ir kuo kūrinys naujoviškesnis, tuo teisingesnis šis teiginys.

Taip pat būtų beprasmiška analizuoti individo, dalyvaujančio kūrybos procese, tikslus. Tikriausiai didžioji dauguma kūrinių ir

atradimų, kurie tapo socialiai vertingi, gimė paskatinti tikslų, labiau susijusių su asmeniniais interesais nei su visuomeniniu vertingumu. Tuo tarpu istorija pateikia apgailėtinus padarinius daugelio tų kūrinių (įvairių utopijų, sausojo įstatymo ir t. t.), kurių akivaizdžiais tikslais buvo visuomeninės gerovės siekimas. Ne, mes privalome pripažinti tai, kad individas kuria pirmiausia dėl to, jog tai teikia jam pasitenkinimą, nes toks elgesys tarnauja savęs aktualizacijai, ir mes nieko nepasiekiame, mėgindami skirstyti kūrybos proceso tikslus į „gerus" ir „blogus".

Ar privalome atsisakyti visų bandymų atskirti potencialiai konstruktyvų kūrybiškumą nuo potencialiai destruktyvaus? Nemanau, kad ši pesimistinė išvada pateisinama. Būtent šiuolaikiniai klinikiniai psichoterapijos atradimai teikia vilčių. Nustatyta, kad tada, kai individas yra „atviras" visam savo patyrimui (tai bus išsamiau apibūdinta), jis elgiasi kūrybiškai, ir jo kūrybiškumą galima laikyti iš esmės konstruktyviu.

Skirtumą trumpai galima apibūdinti taip. Kai asmuo neįsileidžia į sąmonę (arba išstumia iš jos, jei jums tas terminas priimtinesnis) įvairaus savo patyrimo, jo kūriniai gali būti patologiški arba visuomeniškai blogi, arba ir tokie, ir tokie. Kai individas yra atviras visiems savo patyrimo aspektams, geba įsisąmoninti visą savo jutimų ir vaizdinių įvairovę, tada nauji jo sąveikos su aplinka kūriniai yra konstruktyvūs ir jam pačiam, ir kitiems. Pavyzdžiui, paranojiškų savybių turintis individas gali kūrybiškai vystyti pačią naujoviškiausią santykių su aplinka teoriją, rasdamas visur įrodymų savo teorijai. Šio asmens teorija turi menką socialinę vertę tikriausiai todėl, kad didžiulės patyrimo dalies šis individas negali įsileisti į sąmonę. Kita vertus, Sokrato, amžininkų laikyto „kuoktelėjusiu", naujos idėjos pasirodė esančios socialiai konstruktyvios. Greičiausia taip atsitiko todėl, kad šis mąstytojas buvo itin atviras savo patirčiai.

Čia slypinti logika turbūt taps aiškesnė paskaičius likusius skyrelius. Ši logika pagrįsta psichoterapijos atradimu, kad kai individas tampa atviresnis visiems savo patyrimo aspektams ir labiau juos įsisąmonina, jo elgesys, mūsų požiūriu, tampa socialesnis. Jeigu jis pajėgia įsisąmoninti savo priešiškumo impulsus, draugystės ir pripažinimo troškimą, kultūros lūkesčius ir savuosius tikslus, savanaudiškus troškimus ir savo švelnų bei jautrų rūpinimąsi kitu, tada jis elgiasi harmoningai, darniai ir konstruktyviai. Kai asmuo atviras savo patyrimui, tuo labiau jo elgesys įrodo, kad žmonių giminės prigimtis siekia konstruktyvaus visuomeniškumo.

**Vidinės konstruktyvaus kūrybiškumo sąlygos**

Kokios vidinės individo sąlygos labiausiai siejasi su potencialiai konstruktyviu kūrybos aktu? Aš matau tokias.

A. Atvirumas patirčiai: ekstensyvumas. Tai priešybė psichologinei gynybai, kai siekiant apsaugoti savojo Aš struktūrą, tam tikri potyriai į sąmonę neįleidžiami arba įleidžiami tik iškraipyti. Patyrimui atviro asmens nervų sistema kiekvienas stimulas perduodamas laisvai, jo neiškraipo jokie gynybiniai procesai. Nesvarbu, stimulas kyla aplinkoje ir forma, spalva ar garsu veikia sensorinius nervus, jis kyla vidaus organuose, arba kaip atminties pėdsakas centrinėje nervų sistemoje, kelias į sąmonę jam yra atviras. Vadinasi, užuot vadovavęsis išankstinėmis suvokimo kategorijomis („medžiai žali", „koledžas suteikia gerą išsilavinimą", „modernusis menas yra paikas"), individas suvokia šią egzistencinę akimirką tokią, *kokia ji yra*, jautriai reaguodamas į daugybę potyrių, netelpančių į įprastines kategorijas (*šis* medis levanda, *šio* koledžo išsilavinimas žalingas, *ši* modernistinė skulptūra daro man didžiulį įspūdį).

Šis aspektas leidžia kitaip aprašyti atvirumą patyrimui, kuris reiškia, kad nebelieka rigidiškumo, o sąvokų, įsitikinimų, suvokinių, hipotezių ribos yra laidžios. Jis taip pat reiškia toleranciją neapibrėžtumui, gebėjimą priimti daug prieštaringos informacijos, nesistengiant nutraukti situacijos. Šis atvirumas reiškia tai, ką bendrosios semantikos atstovas pavadintų „ekstensyvine orientacija".

Šis visiškas sąmonės atvirumas tam, kas konkrečiu metu egzistuoja, manau, yra svarbi konstruktyvaus kūrybiškumo sąlyga. Žinoma, toks intensyvus, bet siauresnis sąmonės atvirumas būdingas visai kūrybai. Nors sutrikusios psichikos dailininkas ir nepajėgia atpažinti arba įsisąmoninti vidinių savo nelaimingo gyvenimo šaltinių, tačiau jis gali labai aiškiai ir jautriai suvokti stebimas formas ir spalvas.

Tironas (mažas ar didelis), nepajėgiantis pripažinti asmeninio silpnumo, vis dėlto gali puikiai pajusti ir pastebėti, kad asmenų, su kuriais jis susiduria, psichologiniai šarvai įtrūkę. Kūrybiškumas įmanomas net tuo atveju, kai asmuo atsiveria *tik* tam tikram patyrimo aspektui. Tačiau, kita vertus, tada kūrybos rezultatas gali būti potencialiai žalingas visuomenės vertybėms. Kai individas aiškiai suvokia visus savo patyrimo aspektus, galime būti tikri tuo, kad jo kūryba bus asmeniškai ir visuomeniškai konstruktyvi.

B. Vidinis vertinimų lokusas. Galbūt pačia svarbiausia kūrybos sąlyga yra tai, kad vertinimų šaltinis ar lokusas yra vidinis. Kūrybiš-

kam asmeniui jo kūrinio vertę lemia ne kitų pagyros ar kritika, bet jis pats. Ar tai, ką sukūriau, patenkina *mane*, ar išreiškia dalelę manęs, mano jausmą ar mintį, mano skausmą ar ekstazę? Šie klausimai – vieninteliai išties svarbūs kūrybiškam ir kiekvienam asmeniui tada, kai jis išties kūrybiškas.

Tai nereiškia, kad toks asmuo nekreipia dėmesio į kitų vertinimus arba nenori jų žinoti. Šiuo atveju vertinimai slypi jame pačiame, jo paties reakcijoje į kūrinį ir į tai, kaip jis vertinamas. Jeigu asmeniui atrodo, kad jo kūrinys įkūnija jį patį, atsiskleidžiančias jo galimybes, kurios iki tol realiai neegzistavo, kūrinys teikia pasitenkinimą ir yra kūrybiškas, ir joks išorinis vertinimas negali pakeisti šio fundamentalaus fakto.

C. Gebėjimas žaisti elementais ir idėjomis. Tai dar viena kūrybiškumo sąlyga, nors greičiausiai ne tokia svarbi kaip A arba B sąlygos. Su jau pirmame punkte minėtais atvirumu ir nerigidiškumu susijęs gebėjimas spontaniškai žaisti idėjomis, spalvomis, formomis, santykiais – žongliruojant elementais, sudarinėti neįmanomus derinius, kelti beprotiškas hipotezes, akivaizdų daryti problemišku, atskleisti tai, kas juokinga, paversti vieną formą kita, atlikti neįtikėtinas transformacijas. Būtent šis spontaniškas žaidimas ir tyrinėjimas žadina intuiciją, leidžia kūrybiškai žvelgti į gyvenimą ir pamatyti jį naujai bei prasmingai. Tarsi šiame netaupiame tūkstančių galimybių neršte atsirastų viena ar dvi evoliucijos formos, pasižyminčios savybėmis, kurios suteikia joms išliekamąją vertę.

**Kūrybos aktas ir jo palydovai**

Kai yra visos šios trys sąlygos, gali įvykti konstruktyvus kūrybos aktas. Tačiau negalime tikėtis tikslaus kūrybos akto aprašymo, nes dėl savo prigimties jis yra neapibūdinamas. Tai nežinomybė, kurią galime atpažinti tik tada, kai ji tampa žinoma. Tai įmanomu tampantis neįmanomumas. Tik labai bendrais bruožais galime teigti, kad kūrybos aktas yra natūrali organizmo elgsena, turinti tendenciją atsirasti tada, kai organizmas yra atviras visiems vidiniams ir išoriniams potyriams ir kai jis laisvas lanksčiai išbandyti visus galimus santykius. Organizmas tarsi didžiulė skaičiavimo mašina iš šios pusiau susiformavusių galimybių gausybės atrenka tą vienintelę, kuri efektyviausiai patenkina vidinį poreikį, arba tą vienintelę, kuri užmezga efektyviausius santykius su aplinka, arba dar vieną, kuri atskleidžia paprastesnį ir visavertiškesnį gyvenimo suvokimo būdą.

Tačiau vieną kūrybos akto savybę galima apibūdinti. Įvairių rūšių kūryboje pastebime selektyvumą arba akcentą, akivaizdų drausmingumą, mėginimą atskleisti esmę. Dailininkas tapo paviršių arba faktūrą supaprastindamas, nepaisydamas tikrovėje egzistuojančių nuolatinių variacijų. Mokslininkas formuluoja pagrindinį santykių dėsnį, atmesdamas visus konkrečius įvykius ar aplinkybes, kurie galėtų pridengti jo grynąjį grožį. Rašytojas pasirenka tuos žodžius ir frazes, kurie padaro jo rašinį vientisą. Galime teigti, kad tai priklauso nuo specifinio asmens, nuo jo „Aš". Tikrovė egzistuoja kaip painių faktų įvairovė, bet „Aš" suteikia struktūrą mano santykiui su tikrove, aš turiu „savąjį" tikrovės suvokimo būdą, ir būtent ši (pasąmoningai?) disciplinuota asmeninė atranka ar apibendrinimas lemia tai, kad kūrybos rezultatai kelia pasigėrėjimą.

Nors tai viskas, ką mes galime pasakyti apie kūrybos akto aspektus, yra tam tikri jo vidiniai subjektyvūs palydovai, kuriuos reikia paminėti. Pirmąjį galėtume pavadinti eureka jausmu: „Tai būtent *tai*!", „aš atradau!", „būtent tai aš norėjau atskleisti!"

Kitas palydovas yra vienatvės nerimas. Nemanau, kad daug reikšmingų kūrinių buvo sukurta, neturint šio jausmo: „Aš esu vienas. Niekas niekada anksčiau būtent šito nėra daręs. Gal aš esu kvailas arba klystu, arba pralaimėjau, arba esu nenormalus".

Dar vienas potyris, paprastai lydintis kūrybą, yra troškimas bendrauti. Vargu ar žmogus gali kurti, netrokšdamas pasidalyti savo kūriniu su kitais. Tėra vienintelė galimybė sušvelninti vienatvės nerimą ir pasijusti priklausančiu grupei. Asmuo gali užšifruoti savo atradimus. Jis gali slėpti savo poemas po užraktu. Jis gali laikyti savo paveikslus palėpėje. Tačiau vis dėlto asmuo trokšta bendrauti su grupe, kuri suprastų jį, net jei jis priverstas tokią grupę įsivaizduoti. Jis kuria ne tam, kad bendrautų, tačiau jau sukūręs trokšta pasidalyti su kitais šiuo nauju savo santykių su aplinka aspektu.

**Sąlygos, skatinančios konstruktyvų kūrybiškumą**

Lig šiol mėginau apibūdinti kūrybiškumo prigimtį, atskleisti tą individualaus patyrimo savybę, kuri didina tikimybę, kad kūryba bus konstruktyvi, pateikti būtinas kūrybos akto sąlygas ir kai kuriuos jo palydovus. Tačiau jeigu mus domina pažanga, tenkindami pradžioje aprašytą socialinį poreikį, privalome žinoti, ar galima skatinti konstruktyvų kūrybiškumą, o jei taip, tai kokiu būdu.

Pati vidinių kūrybiškumo sąlygų prigimtis yra tokia, kad šios

sąlygos negali būti skatinamos prievarta, reikia leisti joms atsirasti. Fermeris negali priversti želmens augti ir dygti iš sėklos. Jis tik gali sudaryti palankias sąlygas, kad sėkla atskleistų slypinčias joje galimybes. Taip yra ir su kūryba. Kaip galėtume sukurti išorines sąlygas, kurios skatintų ir puoselėtų čia aprašytas vidines sąlygas? Manasis psichoterapijos patyrimas skatina mane tikėti, kad, sukurdami psichologinio saugumo ir laisvės sąlygas, mes maksimaliai padidiname konstruktyvaus kūrybiškumo galimybę. Detaliau išdėstysiu šias sąlygas, pavadinęs jas X ir Y.

X. *Psichologinis saugumas.* Jį sukuriame trijų tarpusavyje susijusių procesų dėka.

1. Individo besąlyginio vertingumo pripažinimas. Kiekvieną kartą, kai mokytojas, gimdytojas, terapeutas ar kas kitas, kuris atlieka skatintojo vaidmenį, jaučia, kad kitas asmuo yra savaiminė vertybė, nesvarbu, kokia yra jo būklė ar elgsena, jis vis tiek skatina kūrybiškumą. Ši nuostata tikriausiai gali būti nuoširdi tik tuomet, kai mokytojas, gimdytojas ir kiti jaučia potencialias individo galimybes, todėl pajėgia besąlygiškai juo tikėti, nepaisant to, kokia tuo metu yra jo būsena.

Ši nuostata ją patiriančiam asmeniui sukelia saugios aplinkos pojūtį. Pamažu asmuo supranta, kad gali būti toks, koks tik jis yra, neapsimesdamas ir nesislėpdamas, nes jaučiasi vertinamas, nesvarbu, ką jis daro. Todėl jam nereikia būti rigidiškam, jis gali patirti, ką reiškia būti savimi pačiu, ir pamėginti save realizuoti naujai ir spontaniškai. Kitaip sakant, jis artėja prie kūrybiškumo.

2. Išorinio vertinimo neturinčios atmosferos sukūrimas. Kai liaunamės vertinti kitą asmenį per savo pačių prizmę, tampame kūrybiškumo skatintojais. Individas tampa nepaprastai laisvas, kai atsiduria aplinkoje, kurioje jis nėra vertinamas ir lyginamas pagal kokį nors išorinį standartą. Vertinimas visada yra grėsmingas, visada gimdo poreikį gintis, neleidžia daliai patyrimo patekti į sąmonę. Jei rezultatas išorinių standartų požiūriu vertinamas kaip geras, tai negaliu pripažinti to, kad man pačiam jis nepatinka. Jeigu tai, ką darau, išorinių standartų požiūriu yra blogai, tada neprivalau įsisąmoninti to, kad tai yra dalis manęs paties. Bet jeigu išoriniais vertinimais pagrįstų sprendimų nėra, galiu būti atviresnis savo patyrimui, daug geriau ir jautriau pažinti tai, kas man pačiam patinka arba nepatinka, pažinti dalykų esmę ir savo reakciją į juos. Galiu pradėti suvokti vidinį vertinimo šaltinį.Vadinasi, aš artėju prie kūrybiškumo.

Kad išsklaidyčiau galimas skaitytojo abejones ir baimes, turėčiau pabrėžti, jog liautis vertinti kitą nereiškia liautis reaguoti. Priešingai, tai gali reikšti didesnę reagavimo laisvę. „Man tavo sumanymas nepatinka" (arba paveikslas, išradimas ar rašinys) – tai ne įvertinimas, bet reakcija. Ji subtiliai, bet smarkiai skiriasi nuo vertinimo: „Tai, ką tu darai, yra blogai (arba gerai), ir apie tai sprendžiama remiantis išoriniu šaltiniu." Pirmasis teiginys leidžia individui išsaugoti vidinį vertinimo šaltinį. Šis teiginys išsaugo tikimybę, kad vertintojas nesugeba pastebėti kažko, o tai yra labai vertinga. Antrasis teiginys, nesvarbu, juo giriama ar smerkiama, palieka asmenį apsuptą išorinių jėgų. Jam pasakoma, kad jis negali paprasčiausiai paklausti savęs, ar šis kūrinys teisingai jį atskleidžia, jis turi nerimauti dėl to, ką galvoja kiti. Taip jis atitolinamas nuo kūrybiškumo.

3. Empatiškas supratimas. Jis suteikia didžiausią psichologinį saugumą, papildydamas pirmuosius du. Jei sakau, kad „pripažįstu" tave, bet nieko apie tave nežinau, tai tėra labai paviršutiniškas pripažinimas ir tu supranti, kad jis gali pasikeisti, jei aš iš tiesų pažinsiu tave. Tačiau jei aš empatiškai tave suprantu ir remdamasis tavo požiūriu žvelgiu į tave, į tavo jausmus ir veiksmus, jei patenku į tavo vidinį pasaulį, matau jį tavo akimis ir vis tiek esu tau palankus, tai yra tikrasis saugumas. Šioje aplinkoje tu gali leisti atsirasti savo tikrajam Aš ir atsiverti pasauliui įvairiapusiškai ir naujai. Tai yra pagrindinis kūrybos akstinas.

Y. *Psichologinė laisvė*. Kai mokytojas, gimdytojas, terapeutas ar kitas skatintojas suteikia individui visišką simbolinės išraiškos laisvę, skatinamas jo kūrybiškumas. Šis leidimas atveria individui visišką laisvę galvoti, jausti, būti, atskleisti giliausias asmenybės gelmes. Tai skatina atvirumą ir žaismingą bei spontanišką žongliravimą vaizdais, sąvokomis ir prasmėmis, o tai yra dalis kūrybiškumo.

Atkreipkime dėmesį, kad čia aptarta visiška *simbolinės* išraiškos laisvė. Gali atsitikti, kad jausmai, impulsai ir nuotaikos tampa elgesiu, bet tai ne visada išlaisvina. Tam tikrais atvejais visuomenė gali varžyti elgesį, ir taip turi būti. Bet simbolinės išraiškos nereikia riboti. Taigi nekenčiamo objekto (tai būtų motina ar rokoko stiliaus pastatas) sunaikinimas, sunaikinant jo simbolį, išlaisvina. Jo puolimas tikrovėje gali sukelti kaltę ir sumažinti patiriamą psichologinę laisvę. (Abejoju šia pastraipa, bet tai yra geriausias mano patyrimą atitinkantis apibūdinimas, kurį galiu šiuo metu pateikti.)

Aprašytasis nuolaidumas nėra nei minkštakūnis, nei pataikū-

niškas, nei skatinantis. Tai leidimas būti *laisvam*, vadinasi, ir atsakingam. Individas laisvas tiek bijoti naujų rizikingų sumanymų, tiek jų siekti, laisvas atsakyti ir už savo klaidas, ir už pasiekimus. Būtent ši laisvė atsakingai būti savimi skatina patikimo vidinio vertinimo šaltinio formavimąsi, todėl sudaro vidines konstruktyvaus kūrybiškumo sąlygas.

**Pabaiga**

Stengiausi pateikti nuoseklius kūrybos proceso apmatus tam, kad kai kurias šių idėjų būtų galima kruopščiai ir objektyviai patikrinti. Viliuosi, kad tokie tyrimai bus atlikti. Šia teoriją suformulavau dėl dabar vykstančios fizikos mokslų raidos, kuri griežtai reikalauja iš kiekvieno individo ir visos kultūros, jeigu norime išlikti, kūrybiškai prisitaikyti prie naujojo mūsų pasaulio.

## Septinta dalis

# ELGESIO MOKSLAI IR ASMUO

Labai nerimauju dėl to, kad besivystantys elgesio mokslai gali būti panaudojami individui kontroliuoti ir jo asmeniškumui sunaikinti. Tačiau tikiu, kad šie mokslai galėtų būti panaudoti tam, kad praturtintų asmenį.

20 skyrius

# ELGESIO MOKSLŲ GALIA VIS AUGA

*Baigiantis 1955 metams, profesorius B. F. Skinneris iš Harvardo pakvietė mane draugiškai padiskutuoti su juo kasmetiniame Amerikos psichologų asociacijos suvažiavime, kuris turėjo įvykti 1956-ųjų rudenį. Jis žinojo, kad mūsų požiūriai į mokslo žinių panaudojimą formuojant ir kontroliuojant žmogaus elgesį yra skirtingi, ir užsiminė, kad debatai padės siekiant naudingo tikslo – padaryti taip, kad šis klausimas taptų aiškesnis. Savo požiūrio esmę B. F. Skinneris atskleidė apgailestaudamas, kad psichologai nenori panaudoti turimų galių: „Šiuo metu psichologai stebėtinai drovūs kontroliuodami tai, kas įmanoma, ir kurdami kontrolės mechanizmus ten, kur jų nėra. Daugumoje klinikų vis dar pabrėžiama psichometrija, ir tai iš dalies susiję su nenoru prisiimti atsakomybę už elgesio kontrolę... Kažkodėl mes jaučiamės priversti palikti aktyvią žmogaus elgesio kontrolę tiems, kurie griebiasi jos savanaudiškais tikslais."**

*Aš sutikau, kad tokia diskusija padėtų sužadinti domėjimąsi šiuo svarbiu klausimu. Mūsų debatai vyko 1956 metų rugsėjį. Jie subūrė didelę ir dėmesingą auditoriją, ir po jų, kaip ir pačių debatų metu, dauguma dalyvių skirstėsi, greičiausiai būdami dar labiau įsitikinę tų pažiūrų, kurias turėjo, teisingumu. Debatų tekstas buvo išspausdintas žurnale „Science" 1956 metų spalio 30 d. (124, 1057–1066 p.).*

*Kai vėliau apmąsčiau šią patirtį, buvau nepatenkintas vieninteliu dalyku – tuo, kad tai buvo debatai. Nors ir Skinneris, ir aš stengėmės išvengti ginčo dėl ginčo, vis dėlto vyravo „arba-arba"*

* B. F. Skinner knygoje *Šiuolaikinės psichologijos tendencijos*, red. Wayne Dennis (University of Pittsburgh Press, 1947), p. 24–25.

*dvasia. Jutau, kad klausimas pernelyg svarbus, kad jį būtų galima laikyti dviejų asmenų ginču ar paprasta „balto arba juodo" problema. Todėl kitąmet parašiau išsamesnį darbą, kuriame išdėsčiau, – tikiuos, mažiau įrodinėdamas, – savąjį įvairių šios problemos aspektų suvokimą. Manau, kad vieną dieną šios problemos sprendimas iškils kaip visuomenei nepaprastai reikšmingas uždavinys. Darbas susideda iš dviejų dalių, kurios ir sudaro tolesnius du skyrius.*

*Rašydamas neturėjau jokių konkrečių planų, kam tai bus panaudota. Šiais skyriais pasinaudojau Viskonsino universitete skaitydamas paskaitų kursą „Šiuolaikinės tendencijos". Praėjusiais metais jie tapo seminaro-pristatymo Kalifornijos technologijos instituto darbuotojams ir studentams pagrindu.*

Mokslai, tiriantys elgesį, išgyvena kūdikystę. Paprastai galvojama, kad šių mokslų kekę sudaro psichologija, psichiatrija, sociologija, socialinė psichologija, antropologija ir biologija, nors kartais įtraukiami kiti socialiniai mokslai, pavyzdžiui, ekonomika ir politologija, o matematika ir statistika labai plačiai taikomos kaip instrumentinės disciplinos. Nors visi šių mokslų atstovai darbuojasi siekdami suprasti žmogaus ir gyvūnų elgseną, nors šių sričių tyrimai auga kaip ant mielių, vis dar tai lieka sritis, kurioje daugiau painiavos nei patikimų žinių. Šių sričių darbuotojai, kurie suvokia problemas, atkreipia dėmesį į mūsų milžinišką mokslinį elgesio neišmanymą ir nepakankamą bendrųjų dėsnių atskleidimą, lygina šios mokslinių pastangų srities būklę su fizika ir, matydami pastarosios santykinį matavimų tikslumą, numatymų patikimumą ir atskleistų dėsningumų elegantiškumą bei paprastumą, aiškiai suvokia mokslo apie elgesį naujumą, labai jauną amžių ir nebrandumą.

Jokiu būdu neneigsiu, kad šis vaizdas teisingas, ir esu įsitikinęs, jog kartais jis yra toks ryškus, kad plačioji publika gali nepastebėti kitos medalio pusės. Elgesio mokslas, nors ir išgyvendamas kūdikystę, daug pasiekė, kad taptų „jeigu-tai" mokslu. Tai sakydamas, turiu omenyje jo padarytą stebėtiną pažangą, įžvelgiant ir atskleidžiant dėsningą priklausomybę, tokią kaip „*jeigu* yra tam tikros sąlygos, *tai* tikėtina tam tikra elgsena". Esu įsitikinęs, kad pernelyg mažai žmonių žino apie pastarųjų dešimtmečių elgesio mokslų pasiekimus, jų plotį ir gylį. Dar mažiau žmonių, atrodo, suvokia šių atradimų

sukeltas aštrias socialines, pedagogines, politines, ekonomines, etines ir filosofines problemas.

Šia ir tolimesne paskaita norėčiau pasiekti kelis tikslus. Pirmiausia norėčiau pateikti impresionistinį elgesio mokslų gebėjimo suprasti, numatyti ir kontroliuoti elgesį eskizą. Taip pat norėčiau išdėstyti tuos rimtus klausimus ir problemas, su kuriomis susiduria tiek individai, tiek visa visuomenė. Ketinu pasiūlyti preliminarų šių problemų sprendimą, kuris man atrodo prasmingas.

## ELGESIO MOKSŲ „GEBĖJIMAI“

Susidarykime tam tikrą įspūdį apie elgesio mokslų turimų žinių reikšmę, vienur kitur pasinerdami į jas tam, kad žvilgterėtume į specifinius tyrimus bei jų reikšmę. Stengiausi parinkti pavyzdžių, kurie šiek tiek atskleistų atliekamų darbų diapazoną. Mane riboja mano paties turimos žinios ir aš nepretenduoju į tai, kad mano parinkti pavyzdžiai atitiktų atsitiktinę elgesio mokslo pavyzdžių imtį. Esu įsitikinęs, jog dėl to, kad esu psichologas, pateiksiu neproporcingai daug šios srities pavyzdžių. Be to, rinkau tuos pavyzdžius, kuriuose pagrindinis dėmesys skiriamas elgesio numatymui ir potencialiai jo kontrolei, o ne tuos, kurių svarbiausias tikslas – paprasčiausiai gausinti mūsų žinias apie elgesį. Gerai suprantu, kad ilgainiui pastarieji tyrimai gali net geriau padėti numatyti elgesį ir galimybes jį kontroliuoti, tačiau jų ryšys su šiomis problemomis nėra taip tiesiogiai akivaizdus.

Pateiksiu mūsų mokslinio pažinimo pavyzdžių ir pasakosiu apie juos paprastais žodžiais, susilaikydamas nuo įvairių patikslinimų, kurie būtų svarbūs laikantis griežto tikslumo. Kiekvieną bendrą savo teiginį iliustruosiu gana adekvačiu tyrimu, nors kaip ir visi mokslo atradimai, kiekvienas teiginys atskleidžia tam tikrą tikimybę, bet ne tam tikrą absoliučią tiesą. Dar daugiau, kiekvienas teiginys atviras pokyčiams ir pataisoms arba net ateityje gali būti paneigtas tikslesniais ir išradingesniais tyrimais.

### Elgesio būdų numatymas

Turėdami galvoje šiuos atrankos veiksnius ir pataisas, pirmiausia pažvelkime į kai kuriuos elgesio mokslų pasiekimus, kuriuose akivaizdus numatymo aspektas. Kiekvieno jų modelį galima būtų

apibendrinti taip: „Jeigu individui būdingos pamatuojamos savybės *a, b ir c*, su didele tikimybe galime numatyti, kad jam bus būdingi *x, y ir z* elgesio būdai.“

Taigi *mes žinome, kaip gana tiksliai numatyti, kurie individai taps sėkmingais koledžo studentais, puikiais gamybos vadovais, gerais draudimo agentais, ir panašiai.* Nemėginsiu pagrįsti šio teiginio duomenimis tik todėl, kad šių duomenų būtų labai daug. Tai susiję su ištisa gabumų tyrimo, profesinio tinkamumo ir personalo atrankos sritimi. Nors šių sričių specialistai pagrįstai rūpinasi savo prognozių tikslumu, faktas lieka faktu, kad tai plati sritis, kurioje elgesio mokslų veiklos rezultatus pripažįsta daugybė didelių pramonės įmonių, universitetų bei kitų organizacijų. Mes pripažinome tą faktą, kad elgesio mokslų atstovas iš nežinomos asmenų grupės gali atrinkti (su tam tikra paklaidos tikimybe) tuos asmenis, kurie gerai spausdins rašomąja mašinėle, bus puikūs darbų mokytojai, raštvedžiai ar gydytojai.

Ši sritis nuolat plečiasi. Pavyzdžiui, mėginama atskleisti kūrybingo chemiko ypatybes, kuriomis jis skiriasi nuo tiktai gero chemiko. Nors ir be ypatingo pasisekimo, buvo ir tebemėginama nustatyti savybes, kurios leistų atpažinti asmenis, galinčius tapti gerais psichiatrais ir klinikiniais psichologais. Mokslas užtikrintai žengia pirmyn, galėdamas pasakyti, ar jūs turite išmatuojamas savybes, susijusias su tam tikra profesine veikla.

*Mes žinome, kaip numatyti būsimų karininkų sėkmę mokyklose ir karo veiksmuose.* Viename šios srities tyrimų Williamsas ir Leavittas (31) atrado, kad galėtų patenkinamai numatyti galimą jūrų pėstininkų sėkmę karininkų mokyklose ir vėlesniuose karo veiksmuose, gaudami jų „bičiulių“ įvertinimus. Jie taip pat pastebėjo, kad šiuo atveju kario tarnybos draugai buvo geresni psichologiniai įrankiai už tyrime taikytus objektyvius testus. Šis pavyzdys rodo ne tik tai, kokios matavimo priemonės naudojamos numatant elgesį, bet ir tai, kad egzistuoja pasiryžimas taikyti tas priemones, kurios turi numatymo galią, nesvarbu, jos tradicinės ar neįprastos.

*Mes galime numatyti, kiek radikalus ar konservatyvus bus potencialus verslo administratorius.* Whyte'as (30) naujausioje savo knygoje tai pateikia kaip vieną iš daugybės nuolatinio testų naudojimo pramonės korporacijose pavyzdžių. Taigi aukščiausioji vadovybė su tam tikra paklaida iš grupės jaunų administratorių, pretenduojančių į paaukštinimą, gali atrinkti tuos, kurie pasižymės

tokiu konservatyvumu arba radikalumu, kuris laikomas tinkamiausias kompanijos gerovei. Be to, atrankoje jie gali vadovautis žiniomis apie tai, kokiu mastu kiekvienam kandidatui būdingas slaptas priešiškumas visuomenei, arba latentinis homoseksualizmas, arba polinkis sirgti psichine liga. Testai, atskleidžiantys (arba pretenduojantys į tai) tokius rodiklius, naudojami daugelyje korporacijų tiek atsijojant tikslams, parenkant naujus administracijos darbuotojus, tiek įvertinimo tikslams, iš jau einančių vadovaujančias pareigas atrenkant tuos, kurie galėtų būti paaukštinti pareigomis.

*Mes sugebame atpažinti tuos organizacijos narius, kurie kels rūpesčių ir (ar) nusižengs.* Teikiantis vilčių jaunas psichologas (10) sukūrė trumpą, paprastą piešinių testą, kuris leido labai tiksliai numatyti, kurie iš darbuotojų, pasamdytų dirbti universalinėje parduotuvėje, bus nepatikimi, nenuoširdūs ar kels kitokių sunkumų. Jis teigia, kad kiekvienoje organizuotoje grupėje įmanoma labai tiksliai numatyti potencialius ramybės drumstėjus. Šis gebėjimas atskleisti tuos, kurie kels rūpesčių, kalbant apie techninį šio klausimo aspektą, tėra paprasčiausias mūsų kitose srityse turimų gebėjimų numatyti pritaikymas. Mokslo požiūriu jis nesiskiria nuo numatymo, kas gerai spausdins rašomąja mašinėle.

*Mes žinome, kad kompetentingas raštinės darbuotojas, naudodamas testų rezultatų ir statistinių lentelių derinį, geriau už prityrusį klinicistą gali numatyti asmenybės ir elgesio ypatumus.* Paulas Meehlas (18) parodė, kad mes, kurdami asmenybės testus ir jais kaupdami informaciją, pasiekėme tiek, kad, atliekant tikslius asmenybės apibūdinimus, visai nebūtini intuityvūs įgūdžiai ir išsamios žinios, patyrimas ir lavinimasis. Jis parodė, kad psichinės higienos klinikose, veteranų ligoninėse, psichiatrinėse ligoninėse ir panašiose įstaigose, diagnozuojant asmenybę, neekonomiška pasitelkti aukštos kvalifikacijos profesionalius darbuotojus turimų testų pateikimui, asmenų apklausai ir panašiai. Meehlas parodė, kad klerkas, tik minimaliai ir formaliai bendraudamas su pacientu, tai atlikti gali geriau. Iš pradžių būtų pateikiami keli testai ir suskaičiuojami rezultatai. Paskui gautoji rezultatų konfigūracija būtų lyginama su statistinėmis lentelėmis, parengtomis remiantis šimtais atvejų, ir gaunamas tikslus bei leidžiantis prognozuoti asmenybės aprašymas, klerkui paprasčiausiai nurašius tą savybių derinį, kuris, kaip buvo nustatyta anksčiau, statistiškai koreliuoja su tokiu rezultatų išsidėstymu.

Meehlas čia žengia dar vieną logišką žingsnį pirmyn, kuriant šiuolaikinius psichologinius žmogiškųjų savybių matavimo, įvertinimo ir analizės instrumentus ir šių įvertinimų pagrindu numatant tam tikrus elgesio būdus. Tačiau nėra jokių priežasčių, dėl kurių Meehlo klerkas negalėtų būti pašalintas. Turint tinkamą programą elektroninis kompiuteris galėtų suskaičiuoti testų rezultatus, išanalizuoti profilius ir pateikti dar tikslesnį asmens ir jo numatomo elgesio paveikslą nei žmogus-klerkas.

*Mes galime atrinkti tuos asmenis, kuriuos bus lengva įtikinti, kurie pasiduos grupės spaudimui, arba tuos, kurie nenusileis.* Du atskiri, bet panašūs tyrimai (15, 16) parodė, kad tie individai, kurių reakcijoms į teminės apercepcijos testo paveikslėlius buvo būdingos tam tikros priklausomybės temos, arba individai, kuriems, kito testo duomenimis, buvo būdingi socialinio neadekvatumo jausmai, nuslopintas agresyvumas ir depresijos apraiškos, bus lengvai įtikinami arba paklus grupės spaudimui. Šie nedideli tyrimai jokiu būdu nėra galutiniai, tačiau pagrįstai galima tikėtis, kad pagrindinė jų hipotezė teisinga ir kad šie arba kiti dar tikslesni matavimai leis aiškiai numatyti, kuriuos grupės narius bus lengva įtikinti, o kurie nepasiduos net labai stipriam grupės spaudimui.

*Vadovaudamiesi tuo, kaip individai suvokia šviesos taško judėjimą tamsiame kambaryje, galime numatyti, jie linkę laikytis išankstinių nuostatų ar ne.* Daug darbų atlikta tiriant etnocentrizmą – polinkį dažnai ir griežtai skirstyti grupes į savas ir svetimas, jaučiant priešiškumą svetimoms ir paklūstant savoms grupėms bei tikint pastarųjų teisumu. Vienoje iš sukurtų teorijų teigiama, kad etnocentriškas asmuo nepajėgia toleruoti dviprasmiškų arba neaiškių situacijų. Vadovaudamiesi šia teorija, Block ir Blockas (5) prašė tiriamųjų papasakoti, kaip jie suvokia mažo šviesos taško judėjimą visiškai užtemdytame kambaryje. (Iš tiesų taškas visai nejuda, tačiau beveik visi tiriamieji tokioje situacijoje suvokia jį kaip judantį.) Be to, tiems patiems tiriamiesiems būdavo pateikiamas etnocentriškumo testas. Kaip ir buvo tikėtasi, nustatyta, kad tie asmenys, kurie keliuose nuosekliuose bandymuose greitai pradėdavo vienodai vertinti judėjimo amplitudę, buvo etnocentriškesni už tuos, kurie ir toliau įvairiai vertino menamą taško judėjimą.

Nedaug pakeistas, šis tyrimas buvo pakartotas Australijoje (28), o jo rezultatai pasitvirtino ir buvo papildyti. Nustatyta, kad etnocentriškesni individai menkiau pajėgė toleruoti dviprasmiškumą ir matė

mažiau judantį tašką nei asmenys be išankstinių nuostatų. Be to, jie labiau buvo priklausomi nuo kitų ir, atlikdami vertinimus kito asmens draugijoje, buvo linkę derintis prie to asmens vertinimų.

Taigi nebus pernelyg daug pasakyti, kad, tirdami, kaip individas suvokia šviesos taško judėjimą tamsiame kambaryje, galime nemažai pasakyti apie tai, kiek individas yra nelankstus, linkęs vadovautis išankstinėmis nuostatomis ir etnocentriškas.

Šį iliustracijų šiupinį, rodantį, ką gali elgesio mokslai, prognozuojant elgesį ir tokiu būdu atrenkant asmenis, kuriems bus būdingas tam tikras elgesys, galima laikyti paprasčiausiu besivystančios mokslo srities praktinio taikymo plėtros pavyzdžiu. Tačiau tai, apie ką byloja šie pavyzdžiai, gali sukelti ir blogos nuojautos šiurpą. Mąstantis asmuo negali nesuprasti, kad visos šios mano aprašytos naujovės tėra tik pradžia. Jis negali nepastebėti, kad jeigu tobulesni įrankiai atsidurtų individo ar grupės rankose kartu su valdžia, leidžiančia juos panaudoti, socialiniai ir filosofiniai padariniai būtų bauginantys. Jam gali paaiškėti, kodėl toks mokslininkas kaip Bertalanffy perspėja: „Greta fizinių technologijų keliamos grėsmės egzistuoja psichologinių technologijų taikymo pavojai, kurie dažnai lieka nepastebimi“ (3).

**Sąlygos, sukeliančios grupėse specifinį elgesį**

Tačiau prieš apsistodami ilgėliau ties šia socialine problema, persikelkime į kitą elgesio mokslų sritį ir vėl atrinkime iliustruojančius tyrimus. Šįkart pažvelkime į kai kuriuos tyrimus, rodančius galimybę *valdyti* grupes. Čia mus domina tyrimai, kurių atradimai atitinka tokią schemą: „Jeigu egzistuoja arba sukuriamos sąlygos *a*, *b*, ir *c*, labai tikėtina, kad esant šioms sąlygoms atsiras *x*, *y* ir *z* tipo elgsena.“

*Gamybos arba mokymosi kolektyve mes mokame sukurti sąlygas, kurioms esant padidėtų produktyvumas, originalumas ir pagerėtų kolektyvo dvasia.* Cocho ir Frencho (7), Nagle'io (19), Katzo, Macoby'io bei Morse'o (17) tyrimai iš esmės parodė, kad tada, kai pramonės darbuotojai dalyvauja planuojant ir priimant sprendimus, kai meistrai dėmesingi darbininkų nuostatoms, kai darbo priežiūra nėra įtari ar autoritarinė, padidėja produktyvumas ir pagerėja darbo atmosfera. Ir atvirkščiai, mes žinome, kaip sukurti sąlygas, mažinančias produktyvumą ir bloginančias darbo atmosferą, nes priešingos sąlygos kelia priešingų padarinių.

*Mes žinome, kaip kiekvienoje grupėje sukurti tokius vadovavimo būdus, kuriems esant vystytųsi grupės narių asmenybės, taip pat padidėtų produktyvumas ir originalumas bei sustiprėtų grupės dvasia.* Pasirinkdami tokias skirtingas grupes kaip trumpalaikio seminaro universitete dalyviai ir gamyklos liejyklos cecho darbininkai Gordonas (9) ir Richardas (22) parodė, kad ten, kur vadovas ar vadovai remiasi nuostatomis, kurios paprastai laikomos terapinėmis, pasiekiama gerų rezultatų. Kitaip sakant, jeigu vadovas pripažįsta tiek grupės narių, tiek savo paties jausmus, jeigu jis jautriai ir empatiškai supranta kitus, jeigu jis leidžia ir skatina laisvą diskusiją, jeigu jis dalijasi atsakomybe su grupe, tai pastebimas grupės narių asmenybių vystymasis, grupė funkcionuoja efektyviau, kūrybiškiau ir nuotaika yra geresnė.

*Mes žinome, kaip sukurti sąlygas, kurioms esant padidėtų grupės narių rigidiškumas.* Beieris (2) kruopščiai atliktame tyrime matavo dviejų panašių studentų grupių narių tam tikrus gabumus, ypač abstraktų mąstymą. Tada kiekvienas eksperimentinės grupės studentas buvo supažindinamas su jo asmenybės analize, atlikta pagal Rorschacho testą. Paskui abiejose grupėse buvo pakartotas gabumų tyrimas. Grupėje, kurios nariai buvo supažindinti su jų asmenybių vertinimais, tyrimo rezultatai rodė mažesnį lankstumą ir gerokai menkesnį gebėjimą abstrakčiai mąstyti. Šie asmenys, palyginti su kontroline grupe, tapo rigidiškesni, nerimastingesni, o jų mąstymas – ne toks nuoseklus.

Kyla pagunda atkreipti dėmesį į tai, kad šis vertinimas, kurį grupė išgyveno kaip savotišką grėsmę, labai primena daugybę vertinimų, atliekamų mūsų mokyklose ir universitetuose, prisidengus švietimo uždaviniais. Tačiau šiuo metu mums rūpi tik tai, kad mes mokame sukurti sąlygas, kurioms esant prasčiau būtų sprendžiami sudėtingi intelektiniai uždaviniai.

*Mes žinome, kaip sukurti sąlygas, kurios turėtų įtakos vartotojų reakcijoms ir (ar) viešajai nuomonei.* Manau, tai nebūtina patvirtinti tyrimų duomenimis. Pažiūrėkite į reklamos skelbimus kiekvienoje parduotuvėje, į reklamą televizijos programose ir jų populiarumo reitingus, į ryšių su visuomene specialistų firmas ir į kiekvienos firmos, kuri naudojasi gerai apgalvotais skelbimais, augančias pardavimo apimtis.

*Mes mokame paveikti pirkėjų elgesį, sukurdami sąlygas, kurioms esant patenkinami neįsisąmoninti pirkėjų poreikiai, kuriuos*

*mes pajėgiame sužadinti.* Buvo nustatyta, kad dalis moterų, neperkančių tirpios kavos, nes joms „nepatinka jos skonis", iš tikrųjų nesąmoningai nemėgsta jos todėl, kad ji asocijuojasi su blogos namų šeimininkės – tingios ir išlaidžios – įvaizdžiu (11). Tyrimai, kuriuose naudojamos projekcinės metodikos ir „giluminiai" pokalbiai, paskatino organizuoti pardavimų kampanijas, grindžiamas kreipimusi į pasąmoninius individo motyvus – jo neįsisąmonintus seksualinius, agresijos poreikius ar troškimą priklausyti arba, kaip šiuo atveju, troškimą sulaukti pagyrimo.

Šie tyrimų pavyzdžiai kai ką pasako apie mūsų potencialų gebėjimą veikti arba kontroliuoti grupių elgesį. Jeigu turime galią ar autoritetą sudaryti būtinas sąlygas, sulauksime numatomo elgesio. Be abejonės, tiek tyrimai, tiek metodai šiuo metu dar nėra tobuli, bet tokie tikrai bus sukurti.

**Sąlygos, sukeliančios specifinius individų pokyčius**

Tikriausiai dar įspūdingesnės už mūsų turimas žinias apie grupes yra žinios, elgesio mokslų sukauptos apie sąlygas, sukeliančias specifinių rūšių individo elgseną. Būtent galimybė moksliškai numatyti ir kontroliuoti *individualų* elgesį labiausiai domina kiekvieną iš mūsų. Vėl pažvelkime į tokio pažinimo fragmentus.

*Mes žinome, kaip sukurti sąlygas, kurioms esant dauguma individų laikytų teisingais vertinimus, prieštaraujančius jutimo organų pranešimams.* Pavyzdžiui, jie teigtų, kad A figūra užima didesnį plotą nei B figūra, nors jutimo organai *aiškiai* sakytų, kad yra atvirkščiai. Ascho atlikti eksperimentai (1), kuriuos vėliau atnaujino ir patobulino Crutchfieldas (8), parodė, kad jeigu asmuo patiki, jog visi kiti grupės nariai mato, kad A didesnis už B, jis beveik nedvejodamas sutinka su šiuo sprendimu, o daugeliu atvejų tai darydamas tikrai tiki tuo, ką sako.

Mes galime ne tik numatyti, kad dalis individų pasiduos grupės poveikiui ir nepatikės savo pačių jutimais. Dar daugiau, Crutchfieldas nustatė savybes tų asmenų, kurie taip pasielgs, todėl atrankos būdu galėtume sudaryti grupę, kuri beveik vieningai pasiduotų tokiam konformizmo spaudimui.

*Mes žinome, kaip pakeisti individo nuomonę norima linkme, jam net nesuvokiant pakeitusių jo nuomonę stimulų.* Smitho, Spence'o ir Kleino tyrime (27) ekrane trumpam nušvisdavo statiškas, neišraiškingas vyro portretas. Autoriai prašydavo tiriamųjų stebėti,

kaip portrete pasikeis veido išraiška. Ekrane su pertrūkiais pasirodydavo žodis „piktas" taip trumpai, kad tiriamieji visiškai jo nesuvokdavo. Tačiau jie manydavo, kad veidas tapo piktesnis. Kai ekrane atsirasdavo žodis „laimingas", stebėtojai manydavo, kad veidas pasidarė laimingesnis. Taigi juos akivaizdžiai paveikdavo ikislenkstiniai stimulai, apie kuriuos individas nežino ir negali žinoti.

*Mes žinome, kaip vaistais paveikti psichologines nuotaikas, nuostatas ir poelgius.* Šį teiginį iliustruojančių pavyzdžių galime rasti sparčiai besivystančioje mokslo srityje, kuri yra chemijos ir psichologijos mokslų sandūroje. Nuo vaistų, padedančių išlikti budriems vairuojant ar studijuojant, iki vadinamojo „tiesos serumo", sumažinančio psichologines individo gynybas, iki chemoterapijos, dabar taikomos psichiatrijos skyriuose, gausėjančios šios srities žinios ir jų sudėtingumas yra stulbinantys. Šioje srityje nuolat stengiamasi sukurti specifiškiau veikiančius vaistus: vaistą, kuris suteiktų energijos depresijos kamuojamam individui, kitą, kuris nuramintų sujaudintą, ir panašiai. Turimomis žiniomis, vaistų buvo duodama prieš mūšį kareiviams, kad panaikintų baimę. Raminamųjų vaistų prekių pavadinimai, tokie kaip „Miltownas", jau paplito mūsų kalboje, net karikatūrose. Nors šioje srityje dar daug kas nežinoma, daktaras Skinneris iš Harvardo teigia, kad „netolimoje ateityje visos pageidaujamos motyvacinės ir emocinės normalaus gyvenimo sąlygos tikriausiai bus palaikomos vaistais" (26). Nors toks požiūris ir atrodo šiek tiek perdėtas, jo prognozė gali iš dalies pasitvirtinti.

*Mes žinome, kaip parengti psichologines sąlygas, kurios sukels ryškias haliucinacijas ir kitas nenormalias reakcijas visiškai normaliam budrumo būsenos individui.* Šios žinios gautos kaip visai netikėtas šalutinis tyrimo rezultatas Makgilo universitete (4). Buvo atrasta, kad jei visi sensorinės stimuliacijos šaltiniai uždaromi arba prislopinami, kyla anomalios reakcijos. Jeigu sveiki tiriamieji guli nejudėdami tam, kad sumažėtų kinestezinis stimuliavimas, dėvi pusiau skaidrius akinius, maksimaliai sumažinančius regimąjį suvokimą, jų klausa gerokai prislopinama priegalviais, o taktiliniai pojūčiai sumažinami specialiomis movomis ant rankų, be to, būnama tylioje kabinoje, tai daugumai tiriamųjų per keturiasdešimt aštuonias valandas kyla haliucinacijų ir keistų vaizdinių, šiek tiek primenančių psichozę. Nežinoma, kas nutiktų sensorinį suvaržymą pratęsus, nes eksperimentas pasirodė toks pavojingas, jog tyrėjai nesiryžo jo tęsti.

*Mes mokame panaudoti paties asmens žodžius tam, kad*

*atvertume ištisas sutrikusias jo patyrimo sritis.* Cameronas (6) ir jo bendradarbiai iš terapinių sesijų įrašų atrinko trumpus pacientų teiginius, kurie atrodė glaudžiai susiję su jų sutrikimų atsiradimu. Po to toks trumpas teiginys būdavo įrašomas į be perstojo besisukančią magnetofono juostelę, kad jį galima būtų nuolat klausyti. Kai pacientas girdi nuolat besikartojančius reikšmingus savo paties žodžius, tai jį labai stipriai paveikia. Pakartojus įrašą dvidešimt arba trisdešimt kartų, pacientas dažnai prašo jį sustabdyti. Akivaizdu, kad įrašas prasiskverbia per psichologinę individo gynybą ir atveria visą psichikos klodą, susijusį su šiuo teiginiu. Pavyzdžiui, moteris, kuri jautėsi niekam tikusi ir turėjo sunkumų šeimoje, vienoje sesijoje pasakojo apie savo motiną, be kitų dalykų, sakydama: „Viena, ko negaliu suprasti, – kaip galima suduoti mažam vaikui". Šio sakinio įrašas buvo kartojamas nuolat. Klausydama įrašo ji labai sunerimo ir išsigando. Įrašas sužadino pacientei visus jausmus, kuriuos ji jautė motinai. Be to, įrašas padėjo jai suprasti, jog negalėdama pasitikėti savo motina dėl to, kad ji įskaudins ją, ji ėmė nepasitikėti visais. Tai išties paprastas pavyzdys, atskleidžiantis metodo veiksmingumą. Šis metodas gali būti ne tik naudingas, bet ir žalingas, jeigu jis prasiskverbs per gynybą pernelyg giliai arba pernelyg greitai.

*Mes žinome, kokios konsultanto ar terapeuto nuostatos sukels tam tikrus konstruktyvius kliento asmenybės ir elgesio pokyčius.* Psichoterapijos tyrimai, kuriuos atlikome pastaraisiais metais (23, 24, 25, 29), patvirtina šį teiginį. Tyrimų rezultatus labai trumpai galima apibendrinti taip.

Jeigu terapeutas sukuria santykius, kuriuose (a) yra nuoširdus ir nuoseklus, (b) palankus klientui, vertina jo asmenybę, (c) empatiškai supranta kliento jausmų pasaulį, klientas pasikeičia. Dalis pokyčių yra tokie: klientas (a) save suvokia realistiškiau, (b) labiau pasitiki savimi ir tampa savarankiškesnis, (c) palankiau save vertina, (d) rečiau neigia savo patyrimo elementus, (e) brandžiau, socialiau ir adaptyviau elgiasi, (f) mažiau pasiduoda stresui ir greičiau po jo atsigauna, (g) savo asmenybės struktūra labiau primena sveiką, integruotą, gerai funkcionuojantį asmenį. Tokie pakitimai neįvyksta kontrolinėje grupėje ir yra aiškiai susiję su tuo, kad klientas patenka į terapinius santykius.

*Mes žinome, kaip suardyti žmogaus asmenybės struktūrą, mažinant pasitikėjimą savimi, sunaikinant savęs sampratą ir padarant jį priklausomą nuo kitų.* Hinkle'io ir Wolffo (13) labai

kruopščiai atliktas kalinių kvotos metodų, kuriuos taikė komunistai, ypač komunistinėje Kinijoje, tyrimas gana aiškiai atskleidžia procesą, žinomą kaip „smegenų plovimas". Jų darbas parodė, kad nebuvo taikomi jokie magiški arba itin naujoviški metodai. Daugiausia tai buvo technologijų kombinacija, sudaryta „iš akies". Tai savotiškas šiurpą keliantis anksčiau glaustai aprašytų psichoterapijos sąlygų apvertimas aukštyn kojomis. Jeigu įtariamas individas padaromas atstumtuoju ir ilgam izoliuojamas, jo žmogiškųjų ryšių poreikis nepaprastai išauga. Tardytojas pasinaudoja tuo kurdamas santykius, kuriuose rodo savo nepalankumą ir daro viską, ką gali, kad sukeltų kaltės jausmą, konfliktą ir nerimą. Jis būna palankus kaliniui tik tada, kai kalinys „bendradarbiauja" sutikdamas matyti įvykius tardytojo akimis. Jis visiškai atmeta kalinio pažiūras ir jo asmeninį požiūrį į įvykius. Pamažu, jausdamas poreikį būti labiau pripažintam, kalinys pradeda dalines tiesas laikyti tikromis, kol atsisako asmeninės nuomonės apie save ir savo elgesį bei pripažįsta tardytojo požiūrį. Kalinys demoralizuojamas, jo asmenybė suskyla ir jis tampa tardytojo marionete. Tuomet jis sutinka „prisipažinti", kad yra valstybės priešas ir kad atliko visus įmanomus išdavikiškus veiksmus, kurių nėra padaręs arba kurie iš tikrųjų turėjo visiškai kitą prasmę.

Kita vertus, neteisinga šiuos metodus apibūdinti kaip elgesio mokslų padarinį. Juos sukūrė ne mokslininkai, o Rusijos ir Kinijos policija. Vis dėlto įtraukiau juos čia, nes gana akivaizdu, kad tokie šiurkštūs metodai, panaudojus dabar turimas mokslo žinias, neabejotinai galėtų tapti efektyvesni. Trumpai tariant, mūsų žinias, kaip gali būti keičiami asmenybė ir elgesys, galima panaudoti konstruktyviai arba destruktyviai, asmenybėms kurti arba joms griauti.

**Sąlygos, sukeliančios specifinius padarinius gyvūnams**

Turbūt jau įrodžiau šios jaunos mokslo srities reikšmę ir jos gąsdinančią galią. Vis dėlto, prieš pradėdamas kalbėti apie viso to padarinius, norėčiau žengti dar vieną žingsnį ir paminėti kelis daugybės žinių, sukauptų apie gyvūnų elgesį, fragmentus. Pats menkai pažįstu šią sritį, bet norėčiau paminėti tris tyrimus bei jų rezultatus, kurie verčia susimąstyti.

*Mes žinome, kaip sudaryti sąlygas, kuriomis maži ančiukai tvirtai prisirištų prie, tarkim, seno bato.* Hessas (12) tyrė „imprintingo" fenomeną, iš pradžių tyrinėtą Europoje. Jis atskleidė

tai, kad, pavyzdžiui, didžiosios anties ančiukai per lemiamas valandas – tarp tryliktos ir septynioliktos valandos po to, kai jie išsirita – gali prisirišti prie kiekvieno jam parodomo objekto. Kuo daugiau pastangų prireikia sekti paskui šį objektą, tuo stipriau prisirišama. Žinoma, paprastai prisirišama prie motinos anties, bet ančiukas lengvai gali visam laikui likti ištikimas bet kuriam kitam sekimo objektui – ančiai-jaukui, žmogui arba, kaip jau minėjau, senam batui. Ar tai būdinga kūdikiui? Galima tik spėlioti.

*Elektros smūgiu gebame panaikinti stiprią specifinę žiurkės baimę.* Huntas ir Brady (14) iš pradžių išmokė ištroškusias žiurkes gauti vandens nuspaudžiant svertą. Būdamos eksperimentinėje dėžėje, jos tai atlikdavo lengvai ir dažnai. Kai šis įprotis prigijo, žiurkėms buvo sudaryta sąlyginė baimė, pateikiant trumpą garso signalą prieš pat vidutinio skausmingumo elektros smūgį. Po tam tikro laiko, pasigirdus signalui, žiurkėms kildavo stipri baimės reakcija ir jos liaudavosi spaudyti svertą, net jeigu garso nelydėdavo joks skausmingas poveikis. Tačiau ši sąlyginė baimės reakcija buvo beveik visiškai pašalinama, paveikiant gyvūnus daugybe elektros smūgių. Po šios šoko terapijos gyvūnai nerodė jokios baimės ir laisvai spaudė svertą net skambant signalui. Autoriai labai atsargiai aiškina savo rezultatus, tačiau panašumas į šoko terapiją, kuri skiriama žmonėms, akivaizdus.

*Mes žinome, kaip išmokyti balandžius nukreipti kovinę raketą į iš anksto pasirinktą taikinį.* Įdomi Skinnerio ataskaita (26a) apie šiuos karo laikų bandymus tėra vienas iš daugelio įspūdingų pavyzdžių, atskleidžiančių vadinamojo operantinio sąlygojimo galimybes. Jis „formavo" balandžių lesimo elgseną, skatindamas juos kiekvieną kartą, kai jie lesdami priartėdavo prie iš anksto eksperimentatoriaus numatyto objekto arba lesdavo tupėdami ant jo. Taip Skinneris galėjo paimti priešininko miesto žemėlapį ir pamažu išmokyti balandžius lesti tik toje žemėlapio dalyje, kurioje būdavo pavaizduotas gyvybiškai svarbus pramonės objektas, pavyzdžiui, lėktuvų gamykla. Arba jis galėjo išmokyti juos lesti virš tam tikro tipo jūroje esančių laivų atvaizdų. Tuomet liktų tik techniniai klausimai, be abejonės, sudėtingi, kaip paversti balandžių lesimą tam tikroje vietoje raketos valdymu. Patupdęs du ar tris balandžius raketos galvutės maketo smaigalyje, jis parodė, kaip balandžiai lesdami grąžintų raketą atgal „į taikinį", kad ir kiek ji nukryptų nuo kurso.

Atsakydamas į klausimą, kuris, neabejoju, turėjo jums kilti,

privalau pranešti, kad tai niekada nebuvo panaudota kare dėl netikėtai sparčios elektroninių priemonių raidos. Tačiau beveik nekyla abejonių, kad tai būtų veikę.

Skinneris sugebėjo išmokyti balandžius žaisti, pavyzdžiui, stalo tenisą, ir su savo bendradarbiais suformavo labai sudėtingus gyvūnų elgsenos būdus, kurie atrodė „protingi" ir „tikslingi". Visais atvejais principas lieka tas pats. Gyvūnas teigiamai skatinamas – kokiu nors nedideliu atlygiu – už kiekvieną atliekamą veiksmą, vedantį tyrėjo numatyto tikslo link. Greičiausiai iš pradžių tai bus bendro pobūdžio elgsena, mažai susijusi su trokštamu tikslu. Tačiau pamažu ji vis labiau „paverčiama" sudėtinga, tikslia, specifine iš anksto parinktų veiksmų seka. Iš gausaus gyvūno elgesio repertuaro vis tiksliau skatinama ta elgsena, kuri tarnauja konkrečiam tyrėjo tikslui.

Eksperimentai, atliekami su žmonėmis, ne tokie vienprasmiški, tačiau nustatyta, kad, taikant operantinį sąlygojimą (pavyzdžiui, tyrėjui linktelint galva), tiriamojo kalboje gali atsirasti daugiau daugiskaitinių daiktavardžių ar teiginių, atskleidžiančių tiriamojo asmeninę nuomonę, jam visiškai nenutuokiant, kodėl jo elgesys pakito būtent taip. Skinnerio požiūriu, didžioji mūsų elgesio dalis yra tokio operantinio sąlygojimo, dažnai abiejų dalyvių nesuvokto, padarinys. Jis norėtų padaryti jį suvokiamą bei tikslingą ir taip kontroliuoti elgesį.

*Mes žinome, kaip suteikti gyvūnui didžiausią pasitenkinimą, sukeliamą vien tik stimuliavimu elektra.* Oldsas (20) išmoko implantuoti laboratorinėms žiurkėms plonyčius elektrodus į septalinę smegenų sritį. Kai toks gyvūnas savo narvelyje nuspaudžia mygtuką, elektrodais ima tekėti silpna elektros srovė. Tai sukelia tokius malonius pojūčius, kad gyvūnas pradeda nepaliaudamas spaudyti mygtuką, dažnai visiškai išsekdamas. Kad ir kokia subjektyvi būtų šio išgyvenimo prigimtis, jis, atrodo, kelia tokį didelį pasitenkinimą, kad gyvūnas teikia jam pirmenybę nei visoms kitoms veikloms. Nespėliosiu, ar ši procedūra galėtų būti taikoma žmonėms, nei kokie tuo atveju kiltų padariniai.

### Bendras vaizdas ir jo išvados

Tikiuos, šie gausūs specifiniai pavyzdžiai konkrečiai pagrindė teiginį, kad elgesio mokslai sparčiai vystosi padėdami suprasti, numatyti ir kontroliuoti elgseną. Mes gana gerai žinome, kaip atrinkti asmenis, kurie pasižymės tam tikru elgesiu, kaip sudaryti grupėse sąlygas, kurios sukels numatomą įvairių tipų grupinį elgesį, kaip

sukurti sąlygas, kurios sukels specifinius individo elgesio pokyčius. Gyvūnų atveju mūsų galimybės suprasti, numatyti ir kontroliuoti siekia dar toliau, galbūt pranašaudamos tolesnius žingsnius žmogaus atžvilgiu.

Jeigu jūs reaguojate taip pat kaip ir aš, tuomet pastebėsite, kad šis mano atskleistas vaizdas turi bauginančių aspektų. Net atsižvelgiant į visą šio jauno mokslo nebrandumą ir didžiulį neišmanymą, jo dabartinis žinių lygis slepia grėsmingas galimybes. Įsivaizduokime, kad koks nors individas arba grupė turi šių žinių ir galią jas panaudoti, siekdami tam tikro tikslo. Galima būtų atrinkti individus, kurie taptų lyderiais ir kurie sekėjais. Asmenys galėtų būti vystomi, tobulinami ir skatinami arba silpninami ir žalojami. Ramybės drumstėjai būtų atskleisti ir apdoroti dar prieš tapdami tokie. Dvasia būtų keliama arba žlugdoma. Elgesys galėtų būti veikiamas, panaudojant motyvus, kurių pats individas nesuvokia. Tai taptų tikru manipuliavimo košmaru. Visi sutiks, kad viso labo tai tik klaiki fantazija, tačiau ji nėra neįmanoma. Galbūt ja galima paaiškinti, kodėl Robertas Oppenheimeris, vienas talentingiausių mūsų gamtos mokslų atstovų, žvelgia iš savosios fizikos mokslų teritorijos ir, remdamasis tos srities patyrimu, įspėja mus. Jis teigia, kad fizika ir psichologija turi panašumų, ir vienas jų yra „mastas, kuriuo mūsų pažanga sukels visuomenėje esmines apsisprendimo problemas. Pastarąjį dešimtmetį fizikai kėlė daug triukšmo dėl savojo indėlio padarinių. Greitai gali ateiti laikas, kai, psichologijai įgijus gana svarių žinių apie žmogaus elgesį ir jausmus, jų teikiama kontrolės galia sukels daug sunkesnių problemų nei tos, kurias sukėlė fizikai" (21).

Kam nors iš jūsų gali atrodyti, kad problemą šiek tiek sureikšminau. Jūs galite nurodyti, kad tik labai maža mano paminėtų mokslo atradimų dalis buvo iš tiesų panaudota taip, jog tai būtų rimtai paveikę visuomenę ir kad šie tyrimai yra svarbūs mokslininkui, tyrinėjančiam elgesį, tačiau mažai veikia mūsų kultūrą.

Visiškai sutinku su šia nuomone. Šiuo metu elgesio mokslai yra tokie, kokie buvo fizikos mokslai keliomis žmonių kartomis anksčiau. Prisiminkime gana neseną pavyzdį – 1900-ųjų ginčą dėl to, ar gali skraidyti sunkesnis už orą aparatas. Aeronautikos mokslas nebuvo išvystytas bei tikslus, todėl nors ir buvo padaryta atradimų, leidžiančių atsakyti teigiamai, kitais tyrimais buvo galima pagrįsti neigiamą atsakymą. Svarbiausia, kad visuomenė netikėjo tuo, jog šis

mokslas yra ko nors vertas arba kad jis kada nors turėtų didelės įtakos kultūrai. Ji teikė pirmenybę sveikam protui, sakiusiam, kad žmogus greičiausiai negalėtų skristi keistu padargu, kuris būtų sunkesnis už orą.

Palyginkime tuometinę ir šiandieninę visuomenės nuomonę apie aeronautiką. Prieš keletą metų mums buvo sakoma, kad mokslas jau numatė, jog paleisime į kosmosą palydovą, ir tai buvo absoliučiai fantastinis projektas. Tačiau visuomenė taip stipriai buvo patikėjusi gamtos mokslais, jog nepasigirdo nė vieno abejojančio balso. Vienintelis visuomenei iškilęs klausimas buvo „kada?"

Visai pagrįstai galima tikėtis, kad ta pati įvykių seka pasikartos elgesio mokslų atveju. Iš pradžių visuomenė ignoruoja arba žvelgia nepasitikėdama, paskui, pamačiusi, kad mokslo atradimai yra gerokai tikresni už sveiką protą, pradeda jais naudotis. Mokslo žinių visuotinis naudojimas sukuria milžinišką poreikį, todėl žmonės, pinigai ir pastangos įsilieja į mokslą. Pagaliau mokslas ima vis sparčiau vystytis aukštyn kylančia spirale. Atrodo, labai tikėtina, kad šią seką bus galima stebėti ir elgesio mokslų atveju. Todėl nors šių mokslų atradimai šiandien nėra plačiai naudojami, visai įmanoma, kad jie bus plačiai taikomi rytoj.

**Klausimai**

Taigi formuojasi nepaprastai reikšmingas mokslas, priemonė, kurios visuomeninė galia gerokai pranoks atominės energijos galią. Galima neabejoti, kad klausimai, kilę jam vystantis, bus gyvybiškai svarbūs šiai ir ateinančioms kartoms. Pažvelkime į kai kuriuos iš tų klausimų.

Kaip turėtume panaudoti šio naujo mokslo galias?

Kas nutiks asmeniui šiame puikiajame naujajame pasaulyje?

Kas turės galią naudoti šias naujas žinias?

Kokiam tikslui, uždaviniui ar vertybei pasiekti bus naudojamos šios naujo tipo žinios?

Kitoje paskaitoje pamėginsiu padaryti šių klausimų nagrinėjimo pradžią.

# LITERATŪRA

1. Asch, Solomon E. *Social Psychology*. New York: Prentice-Hall, 1952, 450–483.

2. Beier, Ernst C. The effect of induced anxiety on some aspects of intellectual functioning. Daktaro tezės, Columbia University, 1949.

3. Bertalanffy, L. von. A biologist looks at human nature. *Science Monthly*, 1956, 82, 33–41.

4. Beston, W. H., Woodburn Heron, and T. H. Scott. Effects of decreased variation in the sensory environment. *Canadian J. Psychol.*,1954, 8, 70–76.

5. Block, Jack, and Jeanne Block. An investigation of the relationship between intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Personality*, 1951,19, 303-311.

6. Cameron, D. E. Psychic driving. *Am. J. Psychiat.*, 1956, 112, 502–509.

7. Coch, Lester, and J. R. P. French, Jr. Overcoming resistance to change, *Human Relations*, 1948, 1, 512–532.

8. Crutchfield, Richard S. Conformity and character. *Amer. Psychol.*, 1955, 10, 191-198.

9. Gordon, Thomas. *Group-Centered Leadership*. Chapters 6 to 11. Boston: Houghton Mifflin Co., 1955.

10. Gough, H. E., and D. R. Peterson. The identification and measurement of predispositional factors in crime and delinquency. *J. Consult. Psychol.*, 1952, 16, 207–212.

11. Haire, M. Projective techniques in marketing research. *J. Marketing*, April 1950, 14, 649–656.

12. Hess, E. H. An experimental analysis of imprinting – a form of learning. Neskelbtas rankraštis, 1955.

13. Hinkle, L. E., and H. G. Wolff. Communist interrogation and indoctrination of "Enemies of the State." Analysis of methods used by the Communist State Police. *Arch. Neurol. Psychiat.*, 1956, 20, 115–174.

14. Hunt, H. F., and J. V. Brady. Some effects of electro-convulsive shock on a conditioned emotional response ("anxiety"). *J. Compar.& Physiol. Psychol.*, 1951, 44, 88-98.

15. Janis, I. Personality correlates of susceptibility to persuasion. *J. Personality*, 1954, 22, 504–518.

16. Kagan, J., and P. H. Mussen. Dependency themes on the TAT and group conformity. *J. Consult. Psychol.*, 1956, 20, 29–32.

17. Katz, D., N. Maccoby, and N. C. Morse. *Productivity, supervision, and morale in an office situation.* Part I. Ann Arbor: Survey Research Center, University of Michigan, 1950.

18. Meehl, P. E. Wanted – a good cookbook. *Amer. Psychol.*, 1956,11, 263-272.

19. Nagle, B. F. Productivity, employee attitudes, and supervisory sensitivity. *Personnel Psychol.*, 1954, 7, 219-234.

20. Olds, J. A physiological study of reward. In McClelland, D. C. (Ed.). *Studies in Motivation*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1955, 134–143.

21. Oppenheimer, R. Analogy in science. *Amer. Psychol.*, 1956, 11,127- 135.

22. Richard, James, in *Group-Centered Leadership*, by Thomas Gordon, Chapters 12 and 13. Boston: Houghton Mifflin Co., 1955.

23. Rogers, Carl R. *Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

24. Rogers, Carl R. and Rosalind F. Dymond (Eds.). *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954.

25. Seeman, Julius, and Nathaniel J. Raskin. Research perspectives in client-centered therapy, in O. H. Mowrer (Ed.). *Phychotherapy: Theory and Research*, Chapter 9. New York: Ronald Press, 1953.

26. Skinner, B. F. The control of human behavior. *Transactions New York Acad. Science*, Series II, Vol. 17, No.7, May 1955, 547-551.

26a.________Pigeons in a Pelican, *Amer. Psychol.*, 1960, 15, 28–37.

27. Smith, G. J. W., Spence, D. P., and Klein, G. S., Subliminal effects of verbal stimuli, *Jour. Abn. & Soc. Psychol.*, 1959, 59, 167-176.

28. Taft, R. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Consult. Psychol.*, 1956, 20, 153-154.

29. Thetford, William N. An objective measure of frustration tolerance in evaluating psychotherapy, in W. Wolff (Ed.). *Success in psychotherapy*, Chapter 2. New York: Grune and Stratton, 1952.

30. Whyte, W. H. *The Organization Man*. New York: Simon & Schuster, 1956.

31. Williams, S. B., and H. J. Leavitt. Group Opinion as a predictor of military leadership. *J. Consult. Psychol.*, 1947, 11, 283-291.

21 skyrius

# INDIVIDO VIETA NAUJAJAME ELGESIO MOKSLŲ PASAULYJE

Ankstesnėje paskaitoje bandžiau glaustai papasakoti apie elgesio mokslų pasiekimus numatant ir kontroliuojant elgesį. Stengiausi parodyti tą naująjį pasaulį, į kurį mes galvotrūkčiais veržiamės. Šiandien noriu aptarti klausimą, kaip mes – individai, grupės ir visa kultūra – gyvensime tame puikiajame naujajame pasaulyje, kaip į jį reaguosime ir kaip prie jo prisitaikysime, kokios pozicijos laikysimės šių naujovių akivaizdoje.

Ketinu aprašyti du egzistuojančius atsakymus į šį klausimą, o paskui noriu pasiūlyti samprotavimų, kurie galėtų priartinti prie trečiojo atsakymo.

**Paneik ir ignoruok**

Viena nuostata, kurios galėtume laikytis, būtų neigti šių mokslo pasiekimų egzistavimą ir paprasčiausiai galvoti, kad neįmanomas joks tikrai mokslinis žmogaus elgesio tyrimas. Mes galime laikytis nuomonės, kad žmogiškasis gyvūnas vargu ar gali būti objektyvus savo atžvilgiu, todėl jokio tikro mokslo apie elgesį negali būti. Mes galime teigti, kad žmogus visada lieka laisva esybe ir mokslinis jo elgesio tyrinėjimas neįmanomas. Visai neseniai vienoje socialinių mokslų konferencijoje savo nuostabai išgirdau, kad šio požiūrio laikosi gerai žinomas ekonomistas. Vienas žymiausių šalies teologų rašo: „Visais atvejais joks praeityje įvykusio elgesio mokslinis tyrinėjimas negali būti ateities elgesio numatymo pagrindas“ (3, p. 47).

Panaši ir plačiosios visuomenė nuomonė. Nebūtinai neigdamas mokslo apie elgesį egzistavimo galimybę, paprastas žmogus paprasčiausiai ignoruoja jo atradimus. Žinoma, jis trumpam susijaudina, kai girdi sakant, jog komunistai mėgino paveikti paimtus nelaisvėn

karius, „plaudami smegenis". Jį gali saikingai suerzinti tokiose kaip Whyte'o knygose pateikiami demaskavimai, kurie rodo, kaip plačiai šiuolaikinės industrinės korporacijos naudoja elgesio mokslų atradimus ir kaip smarkiai jais manipuliuoja. Bet, apskritai paėmus, čia jis neįžvelgia nieko, dėl ko derėtų susirūpinti, kaip ir tuomet, kai pirmą kartą išgirdo teorinius teiginius apie tai, kad galima suskaidyti atomą.

Jei norime, galime kartu su plačiąja visuomene ignoruoti šią problemą. Mes galime žengti dar toliau, kaip mano cituoti vyresni intelektualai, ir žvelgdami į elgesio mokslus pareikšti, kad „toks gyvūnas neegzistuoja". Bet kadangi šios reakcijos neatrodo itin išmintingos, atidėsiu jas į šalį tam, kad atskleisčiau daug įmantresnį ir kur kas labiau paplitusį požiūrį.

**Žmogaus gyvenimas mokslo požiūriu**

Regis, nemažai elgesio mokslininkų laiko savaime suprantamu dalyku tai, kad tokio mokslo atradimai bus panaudoti numatant ir valdant žmogaus elgesį. Vis dėlto dauguma psichologų ir kitų mokslininkų retai pagalvoja, ką tai galėtų reikšti. Šios bendros taisyklės išimtis yra daktaras B. F. Skinneris iš Harvardo, kuris visai atvirai ragino psichologus turimas elgesio valdymo galias panaudoti tam, kad būtų sukurtas geresnis pasaulis. Mėgindamas parodyti, ką jis turi omenyje, daktaras Skinneris prieš kelerius metus parašė knygą „Antrasis Voldenas" (12), kurioje atskleidė tai, kaip jis įsivaizduoja utopinę bendruomenę, kuri elgesio mokslo pasiekimus taiko visose gyvenimo srityse: santuokoje, augindama vaikus, etiniame elgesyje, darbe, žaidimuose ir meninėje kūryboje. Aš kelis kartus cituosiu jo rašinius.

Keli rašytojai pastebėjo augančios elgesio mokslų įtakos reikšmę. Aldousas Huxley savo „Šauniajame naujajame pasaulyje" (1) atskleidė siaubą keliantį sacharininės moksliškai valdomo pasaulio laimės, prieš kurią žmogus galų gale sukyla, vaizdą. George'as Orwellas knygoje „1984" (5) nupiešė diktatūros valdžios sukurto pasaulio paveikslą, kuriame elgesio mokslai panaudojami kaip priemonės absoliučiai individo kontrolei, kai kontroliuojamas ne tik elgesys, bet ir mintys.

Mokslinės fantastikos kūrėjai taip pat atliko savo vaidmenį, atskleisdami mums kai kuriuos galimus pasaulio raidos vingius,

kuriuose elgesys ir asmenybė tampa tokiu pačiu mokslo objektu kaip cheminiai junginiai ar elektros impulsai.

Norėčiau atskleisti kiek įmanoma geriau supaprastintą paveikslą tos kultūros, kuri atsiras, jeigu formuosime žmonių gyvenimą, vadovaudamiesi elgesio mokslo kategorijomis.

Pirmiausia pripažįstama, beveik laikoma prielaida, kad mokslo žinios suteikia galią manipuliuoti. Daktaras Skinneris sako: „Mes privalome pripažinti tiesą, kad tam tikra žmogaus aktyvumo kontrolė neišvengiama. Mes negalėsime žmogiškoje veikloje vadovautis sveiku protu, jeigu kas nors nesiims planuoti ir kurti aplinkos sąlygų, veikiančių žmogaus elgesį. Aplinkos pokyčiai visada buvo ta sąlyga, kuri lėmė kultūros modelių tobulinimą, ir vargu ar galėtume panaudoti efektyvesnius mokslo metodus, nesukeldami didesnio masto pokyčių... Mokslas gimdė pavojingus procesus bei medžiagas ir anksčiau. Maksimaliai panaudoti žmogaus mokslo faktus ir metodus, nepadarant siaubingų klaidų, būtų nelengva ir labai keblu. Nebeliko laiko savęs apgaulei, emociniam piktnaudžiavimui ar nuostatų, kurios daugiau nebenaudingos pripažinimui“ (10, p. 56–57).

Kita prielaida – kad tokia kontrolės galia bus taikoma. Skinneris mato, kad ji panaudojama geram, nors pripažįsta piktnaudžiavimo ja pavojų. Huxley regi jos panaudojimą vadovaujantis gerais ketinimais, tačiau sukuriant košmarą. Orwellas aprašo piktnaudžiavimo tokia galia padarinius, kai ja siekiama išplėsti diktatoriškos vyriausybės įtaką.

**Proceso etapai**

Pažvelkime į kai kuriuos elgesio mokslų veikiamos žmogaus elgesio kontrolės sampratos aspektus. Kokie turėtų būti to proceso, kurio dėka visuomenė galėtų organizuoti save taip, kad žmogaus gyvenimas būtų kuriamas atsižvelgiant į žmogaus mokslą, etapai?

Pirmiausia reikėtų pasirinkti tikslus. Naujausiame straipsnyje daktaras Skinneris teigia, kad vienintelis tikslas, kurį įmanoma kelti elgesio technologijai, yra šis: „Tegul žmogus bus laimingas, informuotas, įgudęs, gero elgesio ir produktyvus“ (10, p. 47). „Antrajame Voldene“ savo pažiūras jis atskleidžia prisidengdamas prasimanymu ir tampa atviresnis. Jo herojus sako: „Na, ką jūs pasakytumėte apie asmenybių formavimą? Ar tai jus domintų? O temperamento valdymas? Duokite man savybių aprašą, o aš jums duosiu tokį žmogų! Ką jūs pasakysite apie motyvacijos valdymą, pomėgių formavimą, kurie padarys žmogų

maksimaliai produktyvų ir maksimaliai sėkmingą? Ar tai neprimena fantastikos? Vis dėlto kai kurie būdai mums jau žinomi, o kiti gali būti sukurti eksperimentiškai. Pagalvokite apie galimybes! Kontroliuokime savo vaikų gyvenimą ir pamatysime, ką galime iš jų padaryti" (12, p. 243).

Skinneris čia iš esmės pasako, kad dabartinės elgesio mokslų žinios ir tos, kurios bus atskleistos ateityje, leis mums tokiu mastu, koks šiandien atrodo neįtikėtinas, smulkiai apibūdinti norimus pasiekti elgesio ir asmenybės pokyčius. Tai išties ir galimybė, ir labai sunki našta.

Antrasis šio proceso aspektas gerai žinomas kiekvienam mokslininkui, kuris dirbo taikomojo mokslo srityje. Turėdami uždavinį, tikslą ir panaudodami mokslo metodą – kontroliuojamą eksperimentą – ieškome priemonių jiems pasiekti. Jeigu, pavyzdžiui, mūsų turimos žinios apie sąlygas, darančias žmogų produktyvų, yra negausios, tolesnis tyrinėjimas ir eksperimentavimas tikrai atskleis mums naujų šios srities žinių. O vėlesni darbai suteiks mums žinių apie dar efektyvesnes priemones. Mokslo metodas koreguoja save, todėl atranda vis efektyvesnius būdus pasiekti pasirinktą tikslą.

Trečiasis žmogaus elgesio kontrolės aspektas susijęs su įtakos klausimu. Atskleidus sąlygas ir metodus, kurie leis pasiekti mūsų tikslą, koks nors asmuo arba grupė įgaliojami sukurti tas sąlygas arba panaudoti tuos metodus. Su tuo susijusi problema buvo pernelyg menkai pripažįstama. Viltį, kad elgesio mokslų suteikiama galia naudosis mokslininkai arba geranoriškų asmenų grupės, mano nuomone, menkai palaiko šių laikų arba tolimos praeities istorija. Regis, kur kas labiau tikėtina, kad elgesio mokslininkai, kurie vadovaujasi savo dabartinėmis nuostatomis, patektų į Vokietijos raketų specialistų, kūrusių valdomas raketas, padėtį. Iš pradžių jie ištikimai dirbo Hitleriui, kad būtų sunaikinta Rusija ir Jungtinės Valstijos. Dabar, atsižvelgiant į tai, kas juos paėmė į nelaisvę, jie ištikimai dirba Rusijai, kad būtų sunaikintos Jungtinės Valstijos, arba yra atsidavę Jungtinėms Valstijoms, kad būtų sunaikinta Rusija. Jei elgesio mokslininkams rūpi vien tik jų mokslo pažanga, labiausiai tikėtina atrodo tai, kad jie tarnaus kiekvieno valdžią turinčio individo ar grupės tikslams.

Tačiau tai tam tikra prasme nukrypimas nuo temos. Šio požiūrio esmę sudaro tai, kad koks nors asmuo ar grupė turės ir panaudos

galią taikyti tuos metodus, kurie bus atrasti siekiant trokštamo tikslo.

Ketvirtasis šio proceso, kuris leistų visuomenei formuoti savo gyvenimą pagal elgesio mokslų modelį, žingsnis yra minėtų metodų ir sąlygų taikymas individams. Kai individai susiduria su jiems sukurtomis sąlygomis, egzistuoja didelė tikimybė, kad atsiras tas elgesys, kurio buvo pageidaujama. Tada žmonės tampa produktyvūs, jei toks buvo tikslas, paklusnūs arba tokie, kokius juos buvo nuspręsta padaryti.

Tam, kad geriau suvoktume, kokį atspalvį šiam aspektui suteikia vienas šio proceso advokatų, leiskite man pacituoti „Antrojo Voldeno" herojų. Komentuodamas savo ginamą metodą jis sako: „Dabar, kai mes *žinome*, kaip veikia teigiamas paskatinimas ir kodėl neveikia neigiamas, galime labiau apgalvotai ir todėl sėkmingiau projektuoti savąją kultūrą. Mes galime pasiekti tokią kontrolę, kai kontroliuojamieji, nors vadovaujasi elgesio normomis daug skrupulingiau nei kada nors anksčiau senojoje sistemoje, vis tiek *jaučiasi laisvi*. Jie daro tai, ką nori daryti, o ne tai, ką daryti yra verčiami. Tai milžiniškos teigiamo pastiprinimo galios šaltinis – čia nėra jokių apribojimų ir nebūna jokio maištavimo. Kruopščiai planuodami, mes kontroliuojame ne galutinį elgesį, bet *polinkį* elgtis – motyvus, troškimus, norus. Kurioziškiausia yra tai, kad šiuo atveju *laisvės klausimas niekada neiškyla*" (12, p. 218).

## Bendras vaizdas ir jo padariniai

Pažvelkime, ar man pavyks labai glaustai apibendrinti tą elgesio mokslų įtakos individui ir visuomenei vaizdą, kurį akivaizdžiai regi daktaras Skinneris ir kuris slepia daugelio, tikriausiai daugumos, elgesio mokslininkų nuostatos ir darbai. Elgesio mokslas akivaizdžiai žengia į priekį, didėjanti galia kontroliuoti, kurią jis atskleidžia, atsidurs kurio nors žmogaus ar grupės rankose, toks individas ar grupė tikrai pasirinks siekiamus uždavinius ar tikslus, ir dauguma mūsų bus kontroliuojama tokiomis subtiliomis priemonėmis, jog net nesupras, kad tai kontrolės priemonės. Todėl jeigu išmintingų psichologų taryba (jei tik šios sąvokos neprieštarauja viena kitai) arba Stalinas, arba Didysis Brolis turės galią ir jeigu bus iškeltas laimės arba produktyvumo, arba Edipo komplekso įveikimo, ar paklusimo, ar Didžiojo Brolio meilės tikslas, mes neišvengiamai imsime artėti prie šio tikslo ir greičiausiai galvosime, kad patys jo trokštame. Taigi

jei ši minčių eiga teisinga, panašu, kad artėja kažkokia visiškai kontroliuojamos visuomenės forma – „Antrasis Voldenas“ arba „1984“. Tai, kad ji tikriausiai atsiras pamažu, o ne staiga, esmės nekeičia. Žmogus ir jo elgesys taptų iš anksto numatytu mokslinės visuomenės produktu.

Žinoma, galite paklausti, kaip bus su asmens laisve, kaip demokratinė žmogaus teisių samprata. Šiuo klausimu daktaro Skinnerio nuomonė irgi gana originali. Jis kalba visai atvirai: „Hipotezė, kad žmogus nėra laisvas, būtina taikant mokslinį metodą žmogaus elgesio tyrimui. Laisvas vidinis žmogus, kuris laikomas atsakingu už išorinio biologinio organizmo elgesį, tėra ikimokslinis pakaitalas priežastims, kurios atskleidžiamos mokslinės analizės metu. Visos tos alternatyvios priežastys glūdi individo *išorėje*“ (11, p. 447).

Kitame šaltinyje jis tai paaiškina kiek išsamiau: „Plečiantis mokslo taikymui, esame priversti priimti tą teorinę struktūrą, kuria mokslas pateikia savo faktus. Keblu tai, kad ši struktūra aiškiai nesutaria su tradicine demokratine žmogaus samprata. Kiekvienas naujo veiksnio, dalyvaujančio formuojant žmogaus elgesį, atskleidimas palieka daug mažiau nuopelnų pačiam žmogui ir kai tokių paaiškinimų vis daugėja, indėlis, kuris galėtų būti priskiriamas pačiam individui, beveik sunyksta. Išliaupsintos žmogaus kūrybinės galios, jo originalūs meno, mokslo ir dorovės pasiekimai, gebėjimas priimti sprendimus ir mūsų teisė laikyti jį atsakingu už savo pasirinkimų padarinius – viso šito nematyti naujajame autoportrete. Kadaise tikėjome, kad žmogus laisvas savarankiškai atskleisti save tapydamas, kurdamas muziką ir literatūrą, tyrinėdamas gamtą, siekdamas išganymo. Atrodė, kad jis galėtų pradėti veikti ir elgtis spontaniškai bei paklusdamas užgaidai. Net esant pačiai didžiausiai prievartai, jam liktų tam tikras pasirinkimas. Jis galėtų priešintis kiekvienam bandymui jį kontroliuoti, net jeigu jam tai kainuotų gyvybę. Tačiau mokslas atkakliai teigia, kad veiklą skatina poveikiai, užgriūnantys individą, ir kad užgaida tėra kitas elgsenos, kurios priežasčių mes dar neatskleidėme, pavadinimas“ (10, p. 52–53).

Skinnerio nuomone, demokratinė žmogaus prigimties ir valdžios filosofija vienu metu tarnavo naudingam tikslui. Sutelkiant žmones kovai su tironija, buvo būtina suteikti individui jėgų, pasakyti jam, kad jis turi teises ir gali pats save valdyti. Paprastam žmogui suteikti naują jo vertingumo, orumo ir galėjimo apginti save sampratą – ir dabar, ir ateityje – dažnai buvo vienintelė revoliucionieriaus galimybė

(10, p. 53). Jis laiko šią filosofiją pasenusia, dar daugiau, kliūtimi, „jeigu ji trukdo mums mokslą apie žmogų taikyti žmonių reikaluose" (10, p. 54).

**Asmeninė reakcija**

Lig šiol stengiausi atskleisti objektyvų kai kurių pasiekimų elgesio moksluose vaizdą ir objektyvų vaizdą visuomenės, kuri galėtų atsirasti dėl šių pasiekimų. Tačiau tas pasaulis, kurį pavaizdavau, pasaulis, kurio Skinneris atvirai (o daugelis kitų mokslininkų nesąmoningai) laukia ir tikisi sulaukti ateityje, kelia stiprias mano reakcijas. Manau, kad toks pasaulis sunaikintų asmenį, kurį pažinau prasmingiausiomis psichoterapijos akimirkomis. Tokiomis akimirkomis aš bendrauju su žmogumi, kuris yra spontaniškas, atsakingai laisvas, t. y. suvokia šią laisvę pasirinkti, kuo jis bus, taip pat suvokia savo pasirinkimo padarinius. Tikėti kaip Skinneris tuo, kad visa tai tėra iliuzija ir kad spontaniškumas, laisvė, atsakomybė bei pasirinkimas iš tikrųjų neegzistuoja, man būtų neįmanoma.

Jaučiu, kad panaudojau visus savo gebėjimus, prisidėdamas prie elgesio mokslų pažangos, bet jeigu mano ir kitų asmenų pastangų padarinys bus tai, kad žmogus taps robotu, kurį pagamins ir valdys jo paties sukurtas mokslas, būsiu išties labai nelaimingas. Jei geras ateities gyvenimas bus neatsiejamas nuo tokio individų elgesio sąlygojimo, kuris pasiekiamas kontroliuojant jų aplinką ir jų gaunamą paskatinimą, kad jie taptų neišvengiamai produktyvūs, socialūs, laimingi ar panašiai, tada aš viso to nenoriu. Man tai tėra gero gyvenimo pseudopavidalas, kuriame yra viskas, išskyrus tai, kas daro jį tikrai gerą.

Todėl klausiu savęs, ar nėra šioje raidoje kokios nors loginės klaidos? Ar nėra kokio nors kito alternatyvaus požiūrio į tai, ką elgesio mokslai galėtų reikšti individui ir visuomenei? Man atrodo, kad matau tą klaidą ir galiu įsivaizduoti alternatyvų požiūrį. Norėčiau jums tai atskleisti.

**Tikslų ir vertybių ryšys su mokslu**

Manau, mano aprašytasis požiūris remiasi klaidingu tikslų ir vertybių ryšio su moksline iniciatyva suvokimu. Esu įsitikinęs, kad mokslinio sumanymo *tikslo* reikšmė visiškai neįvertinama. Norėčiau pasiūlyti dviejų dalių tezes, kurias laikau vertomis dėmesio. Paskui atskleisiu šių dviejų minčių prasmę.

1. Visos mokslinės pastangos – tiek „grynieji", tiek taikomieji mokslai – grindžiamos pradiniu asmeniniu subjektyviu tikslo ar vertybės, kuriems tas mokslinis darbas tarnaus, pasirinkimu.

2. Šis subjektyvus vertybinis pasirinkimas, kuris mokslines pastangas padaro realias, visada privalo likti anapus tų pastangų ir niekada negali tapti mokslo, su kuriuo šios pastangos susijusios, dalimi.

Iliustruosiu pirmąjį teiginį pavyzdžiu iš Skinnerio raštų. Kai jis teigia, kad elgesio mokslų uždavinys padaryti žmogų „produktyvų", „gero elgesio", ir t. t., akivaizdu, kad jis renkasi. Jis galėtų, pavyzdžiui, nuspręsti padaryti žmogų paklusnų, priklausomą ir visuomenišką. Vis dėlto, kaip jis pats kitur teigia, žmogaus „gebėjimas rinktis", jo laisvė pasirinkti savo kryptį ir imtis veiklos – šios galios neegzistuoja moksliniame žmogaus paveiksle. Esu įsitikinęs, kad čia slypi gilus prieštaravimas arba paradoksas. Pamėginsiu kiek pajėgsiu jį paaiškinti.

Nėra abejonių, kad mokslas remiasi prielaida, jog elgesys yra nulemtas – konkretų įvykį lydi padarinys. Todėl viskas determinuota, niekas nevyksta laisvai, pasirinkimas neįmanomas. Tačiau turime atminti, kad pats mokslas ir kiekviena konkreti mokslo pastanga, kiekvienas mokslinio tyrimo eigos posūkis, kiekvienas mokslinio atradimo prasmės paaiškinimas ir kiekvienas sprendimas vienaip ar kitaip taikyti atradimą priklauso nuo asmeninio subjektyvaus sprendimo. Todėl visas mokslas yra toje pačioje paradoksalioje situacijoje kaip ir daktaras Skinneris. Žmogaus asmeninis subjektyvus pasirinkimas paleidžia veikti mokslo procesus, o mokslas po kurio laiko paskelbia, kad asmeninio subjektyvaus pasirinkimo būti negali. Vėliau pakomentuosiu šį paradoksą.

Pabrėžiau, kad kiekvienas šių pasirinkimų, inicijuojančių mokslinį sumanymą, yra vertybinis. Mokslininkas tyrinėja šitai, o ne tai, nes jam šis tyrinėjimas yra vertingesnis. Jis pasirenka savo tyrimui vieną labiau vertinamą metodą. Jis interpretuoja savo atradimus vienaip, o ne kitaip, nes tiki, kad jo pasirinkta interpretacija yra artimesnė tiesai arba labiau pagrįsta – kitaip sakant, artimesnė kriterijui, kurį jis labiau vertina. Tačiau šie vertybiniai pasirinkimai niekada nebūna dalimi paties mokslinio sumanymo. Vertybiniai pasirinkimai, susiję su konkrečiu moksliniu sumanymu, visada ir būtinai lieka anapus šio sumanymo.

Norėčiau paaiškinti, jog aš neteigiu, kad vertybės negali atsidurti

tarp mokslo objektų. Netiesa, kad mokslas susijęs vien tik su tam tikromis „faktų" kategorijomis ir kad šios kategorijos neapima vertybių. Viskas yra truputį sudėtingiau, ir viena ar pora paprastų iliustracijų tai leis paaiškinti.

Jeigu vertinu tokį švietimo tikslą kaip „trijų R"* išmokimą, mokslo metodai gali suteikti man vis tikslesnę informaciją apie tai, kaip šį tikslą būtų galima pasiekti. Jeigu vertinu tokį švietimo tikslą kaip gebėjimas spręsti problemas, mokslinis metodas man gali suteikti tokią pačią paramą.

Tuomet, norėdamas nuspręsti, ar gebėjimas spręsti problemas yra „geriau" už „trijų R" išmokimą, moksliniu metodu galiu tirti ir šias dvi vertybes, tačiau *tik* – ir tai labai svarbu – atsižvelgdamas į kurią nors kitą vertybę, kurią pasirenku subjektyviai. Aš galiu laikyti vertybe sėkmingą mokymąsi koledže. Tada galėsiu įvertinti, su šia vertybe labiau susijęs gebėjimas spręsti problemas ar „trijų R" mokėjimas. Galiu vertinti asmens integralumą arba profesinę sėkmę, arba atsakingą pilietiškumą. Galiu nustatyti kas – gebėjimas spręsti problemas ar „trijų R" mokėjimas – yra „geriau", siekiant kiekvienos šių vertybių. Tačiau vertybė ar tikslas, suteikiantis prasmę konkrečiam moksliniam tyrimui, visada turi likti anapus to tyrimo.

Nors šiose paskaitose mums labiausiai rūpi taikomasis mokslas, tai, apie ką kalbėjau, atrodo tiek pat tinka vadinamajam grynajam mokslui. Grynajame moksle tradiciniu pradiniu subjektyviu vertybiniu pasirinkimu yra tiesos radimas. Tačiau šis pasirinkimas subjektyvus, ir mokslas niekada negali pasakyti, ar tai geriausias pasirinkimas, neatsižvelgdamas į tam tikrą kitą vertybę. Pavyzdžiui, Rusijos genetikai turėjo subjektyviai pasirinkti, geriau siekti tiesos ar ieškoti faktų, patvirtinančių valstybės dogmą. Kuris pasirinkimas „geresnis"? Galėtume atlikti mokslinį šių alternatyvų tyrimą, tačiau tik atsižvelgdami į kurią nors kitą subjektyviai pasirinktą vertybę. Jei, pavyzdžiui, mes vertintume kultūros išsaugojimą, taikydami mokslo metodus, galėtume spręsti klausimą, kas – tiesos siekimas ar valstybės dogmos palaikymas – labiau susijęs su kultūros išsaugojimu.

Taigi, mano nuomone, visos grynojo arba taikomojo mokslo pastangos sutelkiamos, siekiant tikslo ar vertybės, kuriuos asmenys pasirenka subjektyviai. Svarbu, kad šis pasirinkimas būtų atviras,

* „Trys R" – Reading, wRiting, aRithmetic – skaitymas, rašymas ir aritmetika (*vert. pastaba*).

nes konkreti vertybė, kurios siekiama, niekada negali būti patikrinama arba įvertinama, patvirtinama arba paneigiama tuo moksliniu tyrimu, kurį pagimdė ir kuriam suteikė prasmę. Pradinis tikslas arba vertybė visuomet ir neišvengiamai lieka anapus tos mokslinės pastangos, kurią sukėlė.

Be kitų dalykų, tai reiškia, kad pasirinkę kokį nors konkretų tikslą arba tikslų seką ir ėmę plačiai kontroliuoti žmonių elgesį tam, kad pasiektume šių tikslų, tampame suvaržyti savo pradinio nekintančio sprendimo, nes toks mokslinis bandymas niekada negali pranokti savęs ir iškelti naujų tikslų. Tai atlikti gali tik subjektyvios asmenybės. Todėl jei savuoju tikslu pasirinktume žmogaus laimingumo būseną (tikslą, pelnytai išjuoktą Aldouso Huxley'io „Šauniajame naujajame pasaulyje") ir jei įtrauktume visą visuomenę į mokslinę programą, kuri padarytų žmones laimingus, taptume varžomi kolosalios rigidiškos sistemos, kurioje niekas nebūtų laisvas abejoti šiuo tikslu, nes mūsų moksliniai veiksmai negalėtų pranokti savęs pačių tam, kad sukeltų abejones tais tikslais, kuriais vadovaujasi. Nesigilindamas į tai, pastebėsiu, kad kolosalus rigidiškumas – tiek dinozaurų, tiek diktatūrų – evoliucijos eigoje turi labai menkas galimybes išlikti.

Tačiau jeigu mūsų schemoje paliekama laisvės „projektuotojams", kurie neprivalo būti laimingi, kurie nėra kontroliuojami, todėl laisvai gali pasirinkti kitas vertybes, visa tai įgyja keletą reikšmių. Tai reiškia, kad tikslas, kurį pasirinkome, nėra vienintelis pakankamas ir patenkinantis visus žmones ir turi būti papildytas kitais tikslais. Taip pat tai reiškia, kad jeigu kiltų būtinybė sudaryti elitinę grupę, kuri būtų laisva, tuomet tai pernelyg aiškiai visiems parodytų, jog dauguma tėra tikslus keliančiųjų vergai, ir nesvarbu, kokiais skambiais vardais mes juos vadinsime.

Tačiau galbūt svarbiausia tai, kad tolesnė mokslinė veikla iškels savus tikslus, kad pradiniai atradimai pakeis tyrimų kryptis, o tolesni atradimai toliau jas koreguos ir kad pats mokslas kažkaip suformuos savąjį tikslą. Atrodo, šiuo požiūriu besąlygiškai vadovaujasi daugelis mokslininkų. Žinoma, tai protingas įsivaizdavimas, tačiau jame neįvertinamas vienas šios nuolatinės raidos aspektas – subjektyvus asmeninis pasirinkimas atsiranda kiekvieną kartą, kai keičiasi raidos kryptis. Mokslo atradimai, eksperimento rezultatai negali ir niekada negalės mums pasakyti, kokį kitą mokslinį tikslą pasirinkti. Net labiausiai teoriniame moksle mokslininkas privalo nuspręsti, ką jo

atradimai reiškia, ir, siekdamas savo tikslo, turi subjektyviai pasirinkti kitą tinkamiausią žingsnį. O jei kalbame apie mokslo žinių taikymą, tampa skaudžiai akivaizdu, kad gausėjančios mokslo žinios apie atomo struktūrą neturi jokio būtino tikslo, kuriam šios žinios galėtų būti taikomos. Tai subjektyvus asmeninis pasirinkimas, kurį privalo atlikti daugelis individų.

Taigi grįžtu prie teiginio, kuriuo pradėjau šią savo pastabų dalį ir kurį dabar pakartosiu kitais žodžiais. Mokslo prasmė – objektyvus siekimas tikslo, kurį subjektyviai pasirinko asmuo arba asmenų grupė. Šis tikslas arba vertybė niekada negali būti tiriama tuo konkrečiu moksliniu eksperimentu ar tyrimu, kuriam ji suteikė gyvybę ir prasmę. Dėl tos priežasties kiekvienoje diskusijoje apie žmonių valdymą pasitelkiant elgesio mokslus pagalba pirmiausia ir labiausia reikia domėtis subjektyviai pasirinktais tikslais, kuriuos ketinama įgyvendinti tokiu mokslo taikymu.

**Alternatyvus vertybių rinkinys**

Jeigu mano pateiktos mintys pagrįstos, jos atveria prieš mus naujas duris. Jei atvirai pripažįstame, kad mokslas prasideda subjektyviai pasirinktų vertybių rinkiniu, esame laisvi pasirinkti tas vertybes, kurių norime siekti. Mūsų nebevaržo tokie kvailinantys tikslai kaip siekimas sukelti valdomą laimės, produktyvumo būseną ir panašiai. Norėčiau pasiūlyti visiškai kitokią alternatyvą.

Tarkime, mes pradedame turėdami visiškai kitokių nei mūsų nagrinėtieji tikslų, vertybių, uždavinių rinkinį. Mes darome tai visiškai atvirai, iškeldami juos kaip galimą vertybinį pasirinkimą, kurį galima priimti arba atmesti. Mes pasirinkome vertybių rinkinį, kuris siejasi su kintančiais proceso aspektais, o ne statiškomis jo savybėmis.

Tuomet mes vertintume:

žmogų, kaip tapsmą; kaip vertingumo ir orumo siekimo procesą, vykstantį atskleidžiant savąsias galimybes;

individualią žmogiškąją būtybę kaip save aktualizuojantį procesą, besivystantį sudėtingesnių ir labiau praturtinančių potyrių link;

procesą, kurio dėka individas kūrybiškai prisitaiko prie amžinai naujo ir kintančio pasaulio;

procesą, kurio dėka pažinimas pranoksta pats save, kaip, pavyzdžiui, reliatyvumo teorija pranoko Newtono fiziką, kad vieną dieną ateityje ją pačią pranoktų naujas suvokimas.

Jeigu pasirenkame tokias vertybes kaip šios, atsigręžiame į savo mokslą ir elgesio technologiją, keldami jau visai kitus klausimus. Mes norime žinoti tokius dalykus:

ar gali mokslas padėti mums atrasti gyvenimo būdus, labiau praturtinančius asmenybę, prasmingesnius ir kokybiškesnius tarpasmeninius santykius?

ar gali mokslas mums pasakyti, kaip žmonių giminė galėtų protingiau dalyvauti savo pačios fizinėje, psichologinėje ir socialinėje evoliucijoje?

ar gali mokslas mums pasakyti, kaip išlaisvinti kūrybines individų galias, kurios yra tokios būtinos, norint išlikti šiame fantastiškai besivystančiame atomo amžiuje? Daktaras Oppenheimeris atkreipė dėmesį į tai, kad žinios, kurių dukart padidėdavo per tūkstantmečius ir šimtmečius, dabar tiek pat pagausėja vienoje kartoje arba per dešimtmetį (4). Regis, turime padaryti viską, kas įmanoma, atpalaiduodami kūrybiškumą, kad sugebėtume efektyviai prisitaikyti.

Trumpiau sakant, ar gali mokslas atrasti metodus, kurių dėka savo elgesiu, savuoju mąstymu, savomis žiniomis žmogus galėtų lengviausiai tapti nuolat besivystančiu ir pranokstančiu save procesu? Ar gali mokslas numatyti ir išlaisvinti iš esmės „nenuspėjamą" laisvę?

Vienas mokslo kaip metodo privalumų yra tai, kad jis gali ir siekti šių tikslų bei juos įgyvendinti ir tarnauti tokioms statiškoms vertybėms kaip buvimas gerai informuotam, laimingam, paklusniam. Tikrai turime tam kai kurių įrodymų.

**Mažas pavyzdys**

Gal man bus atleista, jeigu dalį šių galimybių pagrįsiu nukrypdamas į psichoterapiją. Šią sritį geriausiai išmanau. Psichoterapija, kaip pastebėjo Meerloo (2) ir kiti, gali būti vienas subtiliausių įrankių, kuriuo asmuo valdo kitą. Terapeutas gali subtiliai formuoti individus pagal savo pavyzdį. Jis gali paskatinti individą tapti paklusnia ir prisitaikančia būtybe. Kai tam tikri psichoterapiniai principai taikomi iki kraštutinumų, tai galima pavadinti smegenų plovimu, asmenybės griovimo ir asmens perkūrimo pavyzdžiu, kurio trokšta kontroliuojantis individas. Taigi terapijos principai gali būti panaudoti kaip efektyviausios išorinės priemonės žmogaus asmenybei ir elgesiui kontroliuoti. Ar gali psichoterapija būti kuo nors dar?

Šiuo atveju tai, kas vyksta į klientą orientuotoje psichoterapijoje (8), aš suvokiu kaip jaudinančią užuominą apie elgesio mokslų

galimybes, siekiant tų vertybių, kurias nurodžiau. Be to, kadangi psichoterapijoje yra gana nauja orientacija, ši kryptis atskleidžia svarbias išvadas apie elgesio mokslo ryšį su žmogaus elgesio valdymu. Leiskite papasakoti, kaip mūsų patyrimas susijęs su šios diskusijos temomis.

Į klientą orientuotoje terapijoje labai stipriai domimasi elgesio numatymu ir poveikiu jam. Mes kaip terapeutai sukuriame tam tikras nuostatomis grindžiamas sąlygas, o kliento vaidmuo jas kuriant yra nedidelis. Labai trumpai paminėsiu, jog nustatyta, kad terapeutas yra efektyviausias, jeigu jis būna (a) nuoširdus, integruotas, akivaizdžiai tikras, (b) laiko klientą atskiru, kitokiu asmeniu ir pripažįsta kiekvieną atsiskleidusį kintantį kliento aspektą, (c) jautriai empatiškai supranta klientą, mato pasaulį kliento akimis. Mūsų atliktas tyrimas leidžia numatyti, kad jei šiomis nuostatomis grindžiamos sąlygos sukuriamos, atsiranda tam tikri elgesio pokyčiai. Taip apibūdinus atrodo, kad vėl grįžtame į įprastinę gebėjimo numatyti elgesį vagą ir kartu galime jį kontroliuoti. Bet būtent čia slypi ryškus skirtumas.

Sąlygos, kurias pasirenkame sukurti, leidžia tikėtis tokių elgesio padarinių: klientas taps savarankiškesnis, mažiau rigidiškas, atviresnis savo jausmams, organizuotesnis ir integruotesnis, panašesnis į savo pasirinktą idealą. Kitaip tariant, išorinės kontrolės dėka sudarėme sąlygas, kurioms esant galima tikėtis, kad atsiras vidinė individo savikontrolė, siekiant vidujai pasirinktų tikslų. Mes sudarėme sąlygas, leidžiančias tikėtis įvairių tipų elgesio – savarankiškų poelgių, jautrumo vidinei ir išorinei tikrovei, lankstaus prisitaikymo, kurie pačia savo prigimtimi yra konkrečiai *neprognozuojami.* Sukurtos sąlygos leidžia tikėtis elgesio, kuris iš esmės yra „laisvas". Mūsų naujasis tyrimas (9) rodo, kad šios prielaidos patikimai pasitvirtina ir mūsų ištikimybė mokslo metodui leidžia tikėtis, kad gali būti sukurtos dar efektyvesnės priemonės šiems tikslams pasiekti.

Kitose srityse – pramonėje, švietime, grupių dinamikoje – atlikti tyrimai patvirtina mūsų atradimus. Tikiuosi, galima atsargiai teigti, jog buvo pasiekta mokslo pažanga, atskleidžiant tas asmeninių santykių sąlygas, kurioms esant būdingoms asmeniui B, asmens A elgesys taps brandesnis, jis mažiau priklausys nuo kitų, padidės jo išraiškingumas, adaptacijos būdų įvairovė, lankstumas ir efektyvumas, atsakingumas ir savarankiškumas. Ir priešingai kai kurių oponentų reikštam susirūpinimui, nepastebėjome, kad kūrybiškai adaptyvus

elgesys, atsirandantis dėl tokios savaiminės saviraiškos įvairovės, būtų pernelyg chaotiškas ar pernelyg nepastovus. Atviras savo patyrimui ir savarankiškas individas yra greičiau harmoningas nei chaotiškas, greičiau išmoningas nei veikiantis kaip papuola, kai pasitelkęs vaizduotę nukreipia savo siekius savo paties pasirinktų tikslų link. Jo kūrybiniai veiksmai yra ne didesnis atsitiktinumas nei Einsteino reliatyvumo teorijos sukūrimas.

Tokiu būdu visiškai pritariame Johno Dewey teiginiui: „Mokslas vystėsi atpalaiduodamas, o ne slopindamas individų kaitos, išradingumo, naujoviškumo, kūrybos elementus" (7, p. 359). Įsitikinome, kad pažangos individualiame ir grupiniame gyvenime pasiekiama tuo pačiu būdu – išlaisvinant permainas, laisvę, kūrybiškumą.

**Galima žmogaus elgesio kontrolės samprata**

Gana akivaizdu, kad mano požiūris labai skiriasi nuo anksčiau minėto tradicinio požiūrio į elgesio mokslų ir žmogaus elgesio kontrolės ryšį. Tam, kad šis skirtumas taptų dar akivaizdesnis, išdėstysiu naująją galimybę forma, analogiška anksčiau mano aprašytiems etapams.

1. Galime vertinti žmogų kaip atsiskleidžiantį tapsmo procesą, vertinti kūrybiškumą ir tą procesą, kurio dėka pažinimas pranoksta save.

2. Panaudodami mokslo metodus, galime atskleisti sąlygas, kurios būtinai skatina šiuos procesus. Tęsdami eksperimentavimą, galime atrasti geresnes priemones tiems tikslams pasiekti.

3. Darant minimalią įtaką arba minimaliai kontroliuojant, įmanoma individams arba grupėms sukurti šias sąlygas. Dabar turimomis žiniomis, vienintelė būtina įtaka yra ta, kuri suteikia asmeniniams santykiams tam tikrų ypatybių.

4. Dabartinės žinios patvirtina tai, kad individai, patirdami tas sąlygas, tampa atsakingesni, pasiekia saviraiškos pažangos, tampa lankstesni, unikalesni ir įvairesni, kūrybiškiau prisitaiko.

5. Taigi toks pirminis pasirinkimas skatintų naujos socialinės sistemos ar posistemio atsiradimą, kurioje vertybės, žinios, adaptacijos įgūdžiai ir net mokslo samprata nuolatos kistų ir pranoktų save. Žmogus būtų iškeliamas kaip tapsmo procesas.

Esu įsitikinęs, kad jau gana aišku, jog požiūris, kurį aprašiau, neveda į jokią utopiją. Galutinio rezultato būtų neįmanoma numatyti. Jis apima palaipsnį vystymąsi, paremtą nuolatiniu subjektyviu tikslų,

kuriuos įgyvendina elgesio mokslai, rinkimusi. Šis vystymasis veda į „atvirą visuomenę", kaip ją apibūdino Popperis (6), kurioje individai yra atsakingi už asmeninius sprendimus. Ji priešinga jo pateiktai uždaros visuomenės sampratai, kurios pavyzdžiu galėtų būti „Antrasis Voldenas".

Tikiu, kad akivaizdu ir tai, jog visas dėmesys skiriamas procesui, o ne baigtinėms būties būsenoms. Keliu prielaidą, kad būtent pasirinkdami vertinti tam tikrus kokybinius tapsmo proceso aspektus mes galime atrasti kelią į atvirą visuomenę.

## PASIRINKIMAS

Turiu viltį, kad padėjau patikslinti elgesio mokslų pasirinkimų spektrą, kuris atsivers mums ir mūsų vaikams. Galime nuspręsti panaudoti gausėjančias žinias tam, kad pavergtume žmones taip, kaip anksčiau niekas nė nesapnavo, nuasmenindami juos, kontroliuodami taip kruopščiai atrinktomis priemonėmis, kad jie tikriausiai niekada nesuvoktų savo asmenybės praradimo. Galime nutarti panaudoti mūsų mokslo žinias tam, kad būtinai padarytume žmogų laimingą, gerai besielgiantį ir produktyvų, kaip siūlo daktaras Skinneris. Jei norime, galime nuspręsti žmogų padaryti paklusnų, prisiderinantį, nuolankų. Arba kitame pasirinkimų spektro gale galime nuspręsti panaudoti elgesio mokslus taip, kad jie išlaisvins, o ne kontroliuos, sukels konstruktyvią kaitą, bet ne konformizmą, lavins kūrybiškumą, o ne abejotiną pasitenkinimą, skatins kiekvieno asmens savarankišką tapimo procesą, padės individams, asmenims ir netgi mokslo sampratai tapti save pranokstantiems naujai ir adaptatyviai pasitinkant gyvenimą ir jo problemas. Pasirinkimas priklauso mums, ir mes, žmonių rasė, linkę svyruoti, kartais priimdami beveik katastrofiškus vertybinius sprendimus, kitais atvejais – nepaprastai konstruktyvius.

Jei nuspręsime panaudoti savo mokslo žinias, kad išlaisvintume žmogų, turėsime gyventi atvirai ir nuoširdžiai pripažindami didįjį elgesio mokslų paradoksą. Mes pripažinsime, kad tiriant elgesį moksliškai, jį, žinoma, lengviausia suprasti kaip nulemtą ankstesnių priežasčių. Tai didis mokslo faktas. Bet atsakingas asmeninis sprendimas, kuris yra esmingiausias buvimo žmogumi aspektas, kuris yra esminis patyrimas psichoterapijoje, kuris egzistuoja

anksčiau už bet kurį mokslinį siekimą, yra tiek pat akivaizdus mūsų gyvenimo faktas. Turėsime gyventi suprasdami, kad neigti atsakingo asmeninio pasirinkimo patyrimo realumą yra taip kvaila ir netoliaregiška, kaip ir neigti elgesio mokslo galimybę. Tai, kad šie du svarbūs mūsų patyrimo aspektai, atrodo, prieštarauja vienas kitam, turbūt reiškia tą patį, ką ir prieštaravimas tarp bangų ir kvantinės šviesos teorijų, kurių kiekvienos teisingumą galima įrodyti, net kai jos yra nesuderinamos. Nepatirdami žalos mes negalime neigti nei savo subjektyvaus gyvenimo, nei jo objektyvaus apibūdinimo.

Taigi baigdamas tvirtinu, kad mokslas negali atsirasti, asmeniškai nepasirinkus vertybių, kurias mes norime pasiekti. O tos vertybės, kurias nusprendžiame įgyvendinti, amžinai liks anapus jas įgyvendinančio mokslo. Tikslai, kuriuos pasirenkame, uždaviniai, kuriais norime vadovautis, visada turi likti anapus jų siekiančio mokslo ribų. Mane drąsina tai, kad žmogiškasis asmuo, turintis subjektyvaus pasirinkimo gebėjimą, gali egzistuoti ir visada egzistuos atskirai ir pirmiau visų savo mokslinių pastangų. Kol mes – individai ir grupės – nenuspręsime atsisakyti savo gebėjimo subjektyviai rinktis, visada išliksime laisvais asmenimis, o ne paprastomis save sukūrusio elgesio mokslo marionetėmis.

## LITERATŪRA


1. Huxley, A. *Brave New World*. New York and London: Harper and Bros., 1946.

2. Meerloo, J. A. M. Medication into submission: the danger of therapeutic coercion. *J. Nerv. Ment. Dis.*, 1955, 122, 353-360.

3. Niebuhr, R. *The Self and the Dramas of History*. New York: Scribner, 1955.

4. Oppenheimer, R. Science and our times. *Roosevelt University Occasional Papers*. 1956, 2, Chicago, Illinois.

5. Orwell, G. *1984*. New York: Harcourt, Brace, 1949; New American Library, 1953.

6. Popper, K. R. *The Open Society and Its Enemies*. London: Routledge and Kegan Paul, 1945.

7. Ratner, J. (Ed.). *Intelligence in the Modern World: John Dewey's Philosophy*. New York: Modern Library, 1939.

8. Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

9. Rogers, C. R. and Rosalind Dymond (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.

10. Skinner, B. F. Freedom and the control of men. *Amer. Scholar*, Winter, 1955-56, 25, 47–65.

11. Skinner, B. F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953. Quotation by permission of The Macmillan Co.

12. Skinner, B. F. *Walden Two*. New York: Macmillan 1948. Quotations by permission of The Macmillan Co.

13. Whyte, W. H. *The Organization Man*. New York: Simon & Schuster, 1956.

# PRIEDAS

## Bibliografija

## CARLO R. ROGERSO PUBLIKACIJOS

1930–1960 metai


1930

With C. W. Carson. Intelligence as a factor in camping activities. *Camping Magazine*, 1930, 3 (3), 8–11.

1931

*Measuring Personality Adjustment in Children Nine to Thirteen*. New York: Teachers College, Columbia University, Bureau of Publications, 1931, 107.

*A Test of Personality Adjustment*. New York: Association Press, 1931.

With M. E. Rappaport. We pay for the Smiths. *Survey Graphic*, 1931, 19, 508.

1933

A good foster home: Its achievements and limitations. *Mental Hygiene*, 1933, 17, 21–40. Also published in F. Lowry (Ed.), *Readings in Social Case Work*. Columbia University Press, 1939, 417–436.

1936

Social workers and legislation. *Quarterly Bulletin New York State Conference on Social Work*, 7 (3), 1936, 3–9.

1937

Three surveys of treatment measures used with children. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1937,7, 48–57.

The clinical psychologist's approach to personality problems. *The Family*, 1947, 18, 233–243.

1938
A diagnostic study of Rochester youth. *N.Y. State Conference on Social Work*. Syracuse: 1938, 48–54.
1939
*The Clinical Treatment of the Problem Child*. Boston: Houghton Mifflin, 1939, 393.
Needed emphases in the training of clinical psychologists. *J. Consult. Psychol.*, 1939, 3, 141–143.
Authority and case work – are they compatible? *Quarterly Bulletin, N.Y. State Conference On Social Work*. Albany: 1939, 16–24.

1940
The processes of therapy. *J. Consult, Psychol.*, 1940, 4, 161–164.

1941
Psychology in clinical practice. In J. S. Gray (Ed.), *Psychology in Use*. New York: American Book Company, 1941, 114–167.
With C. C. Bennett. Predicting the outcomes of treatment. *Amer.J. Orthopsychiat.*, 1941, 11, 210–221.
With C. C. Bennett. The clinical significance of problem syndromes. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1941, 11, 222–229.

1942
The psychologist's contributions to parent, child, and community problems. *J. Consult. Psychol.*, 1942, 6, 8–18.
A study of the mental health problems in three representative elementary schools. In T. C. Holy et al., *A Study of Health and Physical Education in Columbus Public Schools*. Ohio State Univer., Bur. of Educ. Res. Monogr., No.25, 1942, 130–161.
Mental health problems in three elementary schools. *Educ. Research Bulletin*, 1942, 21, 69-79.
The use of electrically recorded interviews in improving psychotherapeutic techniques. *Amer J. Orthopsychiat.*, 1942, 12, 429–434.
*Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1942, 450. Translated into Japanese and published by Sogensha Press, Tokyo, 1951.

1943
Therapy in guidance clinics. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1943, 38, 284–289. Also published in R. Watson (Ed.), *Readings in Clinical Psychology*. New York: Harper and Bros., 1949, 519–527.

1944

*Adjustment after Combat*. Army Air Forces Flexible Gunnery School, Fort Myers, Florida. Restricted Publication, 1944, 90 pp.

The development of insight in a counseling relationship. *J. Consult. Psychol.*, 1944, 8, 331-341. Also published in A. H. Brayfield (Ed.), *Readings on Modern Methods of Counseling*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1950, 119–132.

The psychological adjustments of discharged service personnel. *Psych. Bulletin*, 1944, 41, 689–696.

1945

The nondirective method as a technique for social research. *Amer. J. Sociology*, 1945, 50, 279-283.

Counseling. *Review of Educ. Research*, 1945, 15, 155–163.

Dealing with individuals in USO. *USO Program Services Bulletin*, 1945. A counseling viewpoint for the USO worker. *USO Program Services Bulletin*, 1945.

With V. M. Axline. A teacher-therapist deals with a handicapped child. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1945, 40, 119–142.

With R. Dicks and S. B. Wortis. Current trends in counseling, a symposium. *Marriage and Family Living*, 7 (4), 1945.

1946

Psychometric tests and client-centered counseling. *Educ. Psychol. Measmt.*, 1946, 6, 139–144.

Significant aspects of client-centered therapy. *Amer. Psychologist*, 1946, 1, 415–422. Translated into Spanish and published in *Rev. Psicol. Gen. Apl.*, Madrid, 1949, 4, 215–237.

Recent research in nondirective therapy and its implications. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1946, 16, 581–588.

With G. A. Muench. Counseling of emotional blocking in an aviator. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 1946, 41, 207–216.

With J. L. Wallen. *Counseling with Returned Servicemen*. New York: McGraw-Hill, 1946, 159.

1947

Current trends in psychotherapy. In W. Dennis (Ed.), *Current Trends in Psychology*, University of Pittsburgh Press, 1947, 109-137.

Some observations on the organization of personality. *Amer. Psychologist*, 1947, 2, 358–368. Also published in A. Kuenzli (Ed.), *The Phenomenological Problem*. New York: Harper and Bros., 1959, 49–75.

The case of Mary Jane Tilden. In W. U. Snyder (Ed.), *Casebook of Nondirective Counseling*. Boston: Houghton Mifflin, 1947, 129–203.

1948

Research in psychotherapy: Round Table, 1947. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1948, 18, 96–100.

*Dealing with social tensions: A presentation of client-centered counseling as a means of handling interpersonal conflict.* New York: Hinds, Hayden and Eldredge, Inc., 1948, 30. Also published in *Pastoral Psychology*, 1952,3 (28), 14–20; 3 (29), 37–44.

Divergent trends in methods of improving adjustment. *Harvard Educational Review*, 1948, 18, 209-219. Also in *Pastoral Psychology*, 1950, 1 (8), 11-18.

Some implications of client-centered counseling for college personnel work. *Educ. Psychol. Measmt.*, 1948, 8, 540–549. Also published in *College and University*, 1948, and in *Registrar's Journal*, 1948.

With B. L. Kell and Helen McNeil. The role of self-understanding in the prediction of behavior. *J. Consult. Psychol.*, 1948, 12, 174–186.

1949

The attitude and orientation of the counselor in client-centered therapy. *J. Consult. Psychol.*, 1949, 13, 82-94.

A coordinated research in psychotherapy: A non-objective introduction. *J. Consult. Psychol.*, 1949, 13, 149-153.

1950

Significance of the self-regarding attitudes and perceptions. Tn M. L. Reymert (Ed.), *Feelings and Emotions*. New York: McGraw-Hill, 1950. 374–382. Also published in Gorlow, L., and W. Katkovsky (Eds.), *Readings in the Psychology of Adjustment*. New York: McGraw-Hill, 1959.

A current formulation of client-centered therapy. *Social Service Review*, 1950, 24, 442–450.

What is to be our basic professional relationship? *Annals of Allergy*, 1950, 8, 234–239. Also published in M. H. Krout (Ed.), *Psychology, Psychiatry, and the Public Interest*. University of Minnesota Press, 1956, 135-145.

With R. Becker. A basic orientation for counseling. *Pastoral Psychology*, 1950, 1 (1), 26–34.

With D. G. Marquis and E. R. Hilgard. ABEPP policies and procedures. *Amer. Psychologist*, 5, 1950, 407–408.

1951

Where are we going in clinical psychology? *J. Consult. Psychol.*, 1951, 15, 171-177.

*Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory.*

Boston: Houghton Mifflin, 1951, 560 pp. Also translated into Japanese and published by Iwasaki Shoten Press, 1955.
Perceptual reorganization in client-centered therapy. In R. R. Blake and G. V. Ramsey (Eds.), *Perception: An Approach to Personality*. New York: Ronald Press, 1951, 307-327.
Client-centered therapy: A helping process. *The University of Chicago Round Table*, 1951, 698, 12–21.
Studies in client-centered psychotherapy III: The case of Mrs. Oak– a research analysis. *Psychol. Serv. Center J.*, 1951, 3, 47–165. Also published in C. R. Rogers and Rosalind F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 259-348.
Through the eyes of a client. *Pastoral Psychology*, 2 (16), 32–40; (17) 45–50; (18) 26–32. 1951.
With T. Gordon, D. L. Grummon and J. Seeman. Studies in client-centered psychotherapy I: Developing a program of research in psychotherapy. *Psychol. Serv. Center J.*, 1951, 3, 3-28. Also published in C. R. Rogers and Rosalind F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 12–34.

1952

Communication: Its blocking and facilitation. *Northwestern University Information*, 1952, 20, 9-15. Reprinted in ETC, 1952, 9, 83-88; in Harvard Bus. Rev., 1952, 30, 46-50; in *Human Relations for Management*, E. C. Bursk (Ed.). New York: Harper and Bros., 1956, 150–158. French translation in *Hommes et Techniques*, 1959.
A personal formulation of client-centered therapy. *Marriage and Family Living*, 1952, 14, 341–361. Also published in C. E. Vincent (Ed.), *Readings in Marriage Counseling*. New York: T. Y. Crowell Co., 1957, 392–423.
Client-centered psychotherapy. *Scientific American*, 1952, 187, 66–74.
With R. H. Segel. *Client-Centered Therapy: Parts I and II*. 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1952.

1953

Some directions and end points in therapy. In O. H. Mowrer (Ed.), *Psychotherapy: Theory and Research*. New York: Ronald Press, 1953, 44–58.
A research program in client-centered therapy. *Res. Publ. Ass. Nerv. Ment. Dis.*, 1953, 31, 106–113.
The interest in the practice of psychotherapy. *Amer. Psychologist*, 1953, 8, 48–50.

With G. W. Brooks, R. S. Driver, W. V Merrihue, P. Pigors, and A. J. Rinella. Removing the obstacles to good employee communications. *Management Record*, 15 (1), 1953, 9–11, 32–40.

1954

*Becoming a person*. Oberlin College Nellie Heldt Lecture Series. Oberlin: Oberlin Printing Co., 1954. 46. Reprinted by the Hogg Foundation for Mental Hygiene, University of Texas, 1956, also in *Pastoral Psychology*, 1956, 7 (61), 9-13, and 1956, 7 (63), 16–26. Also published in S. Doniger (Ed.), *Healing, Human and Divine*. New York: Association Press, 1957, 57–67.

Towards a theory of creativity. *ETC: A Review of General Semantics*, 1954, 11, 249-260. Also published in H. Anderson (Ed.), *Creativity and its Cultivation*. New York: Harper and Bros., 69-82.

The case of Mr. Bebb: The analysis of a failure case. In C. R. Rogers, and Rosalind F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 349–409.

Changes in the maturity of behavior as related to therapy. In C. R. Rogers, and Rosalind F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 215–237.

An overview of the research and some questions for the future. In C.R. Rogers, and Rosalind F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 413–434.

With Rosalind F. Dymond (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 447.

1955

A personal view of some issues facing psychologists. *Amer. Psychologist*, 1955, 10, 247-249.

Personality change in psychotherapy. *The International Journal of Social Psychiatry*, 1955, 1, 31–41.

Persons or science? A philosophical question. *Amer. Psychologist*, 1955, 10, 267–278. Also published in *Pastoral Psychology*, 1959, 10.

With R. H. Segel. *Psychotherapy Begins: The Case of Mr. Lin*. 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1955.

With R. H. Segel. *Psychotherapy in Process: The Case of Miss Mun*. 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1955.

1956

Implications of recent advances in the prediction and control of behavior. *Teachers College Record*, 1956, 57, 316–322. Also published in E. L.

Hartley, and R. E. Hartley (eds.), *Outside readings in Psychology*. New York: T. Y. Crowell Co., 1957, 3-10. Also puhlished in R. S. Daniel (Ed.), *Contemporary Readings in General Psychology*. Boston: Houghton Mifflin, 1960.

Client-centered therapy: A current view. In F. Fromm-Reichmann, and J. L. Moreno (Eds.), *Progress in Psychotherapy*. New York. Grune & Stratton, 1956, 199–209.

Review of Reinhold Niebuhr's *The Self and the Dramas of History*, *Chicago Theological Seminary Register*, 1956, 46, 13-14. Also published in *Pastoral Psychology*, 1958, 9, No. 85, 15-17.

A counseling approach to human problems. *Amer. J. of Nursing*, 1956, 56, 994–997.

What it means to become a person. In C. E. Moustakas (Ed.), *The Self*. New York: Harper and Bros., 1956, 195-211.

Intellectualized psychotherapy. Review of George Kelly's *The Psychology of Personal Constructs*, *Contemporary Psychology*, I, 1956, 357-358.

Some issues concerning the control of human behavior. (Symposium with B. F. Skinner) *Science*, November 1956, 124, No. 3231, 1057-1066. Also published in L. Gorlow, and W. Katkovsky (Eds.), *Readings in the Psychology of Adjustment*. New York: McGraw-Hill, 1959, 500–522.

With E. J. Shoben, O. H. Mowrer, G. A. Kimble, and J. G. Miller. Behavior theories and a counseling case. *J. Counseling Psychol.*, 1956, 3, 107-124.

1957

The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 21, 1957, 95-103. French translation in *Hommes et Techniques*, 1959.

Personal thoughts on teaching and learning. *Merrill-Palmer Quarterly*. Summer, 1957, 3, 241-243. Also published in *Improving College and University Teaching*, 6, 1958, 4–5.

A note on the nature of man. *J. Counseling Psychol.*, 1957, 4, 199-203. Also published in *Pastoral Psychology*, 1960, 11, No.104, 23-26.

Training individuals to engage in the therapeutic process. In C. R. Strother (Ed.), *Psychology and Mental Health*. Washington, D. C.: Amer. Psychological Assn., 1957, 76–92.

A therapist's view of the good life. *The Humanist*, 17, 1957, 291–300.

1958

A process conception of psychotherapy. *American Psychologist*, 1958, 13, 142-149.

The characteristics of a helping relationship. *Personnel and Guidance Journal*, 1958, 37, 6–16.

1959

A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science*, Vol. III. *Formulatiom of the Person and the Social Context*. New York: McGraw-Hill, 1959, 184–256.

Significant learning: In therapy and in education. *Educational Leadership*, 1959, 16, 232–242.

A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy. In E. Rubinstein (Ed.), *Research in Psychotherapy*. Washington, D. C.: Amer. Psychological Assn., 1959, 96–107.

The essence of psychotherapy: A client-centered view. *Annals of Psychotherapy*, 1959, 1, 51-57.

The way to do is to be. Review of Rollo May, et al., *Existence: A New, Dimension in Psychiatry and Psychology*, in *Contemporary Psychology*, 1959, 4, 196–198.

Comments on cases in S. Standal and R. Corsini (Eds.), *Critical incidents in Psychotherapy*. New York: Prentice-Hall, 1959.

Lessons I have learned in counseling with individuals. In W. E. Dugan (Ed.), *Modern School Practices Series 3, Counseling Points of View*. University of Minnesota Press, 1959, 14–26.

With G. Marian Kinget. *Psychotherapie en Menselyke Verhoudingen*. Utrecht: Uitgeverij Het Spectrum, 1959, 302.

With M. Lewis and J. Shlien. Two cases of time-limited client-centered psychotherapy. In A. Burton (Ed.), *Case Studies of Counseling and Psychotherapy*. Prentice-Hall, 1959, 309-352.

1960

*Psychotherapy: The Counselor, and Psychotherapy: The Client*. 16 mm motion pictures with sound. Distributed by Bureau of Audio-Visual Aids, University of Wisconsin, 1960.

Significant trends in the client-centered orientation. In D. Brower, and L. E. Abt (Eds.), *Progress in Clinical Psychology*, VoL IV. New York: Grune & Stratton, 1960, 85-99.

With A. Walker, and R. Rablen. Development of a scale to measure process changes in psychotherapy. *J. Clinical Psychol*, 1960, 16, 79-85.

1961 (to May 1)

Two divergent trends. In Rollo May (Ed.), *Existential Psychology*. New York: Random House, 1961, 85-93.

The process equation of psychotherapy. *Amer. J. Psychotherapy*, 1961, 15, 27–45.

A theory of psychotherapy with schizophrenics and a proposal for its empirical investigation. In J. G. Dawson, H. K. Stone, and N. P. Dellis (Eds.), *Psychotherapy with Schizophrenics*. Baton Rouge: Louisiana State University Press, 1961, 3–19.

Spaudoje

Toward becoming a fully functioning person. In A. W. Combs (Ed.), *1962 Yearbook, Amer. Soc. for Curriculum Development*. (In press)

**Rogers, Carl R.**

Ro-54 Apie tapimą asmeniu: psichoterapeuto požiūris į psichoterapiją / Carl R. Rogers.– Vilnius: VIA RECTA, 2005. – 267 p.

C. R. Rogersas kalba apie tai, kaip tapti asmeniu – apie atsisakymą vaidmenų, apgaulingų fasadų, kitų primetamų ar sau pačiam keliamų nepagrįstų reikalavimų, apie tai, kaip tapti savo nepakartojamo gyvenimo autoriumi, tuo savimi, „kuo asmuo iš tikrųjų yra".

Ši psichologijos klasikos knyga skiriama studijuojantiems ir visiems, besidomintiems humanistine psichologija ir psichoterapija.

UDK 615.85

ISBN 9955-433-07-8

Carl R. Rogers
APIE TAPIMĄ ASMENIU
Pichoteraeuto požiūris į psichoterapiją

Vertė *Aleksandras Kučinskas*
Redaktorė *Ilona Čiužauskaitė*
Mokslinė redaktorė *Simona Biveinytė*
Viršelio dailininkas *Klaudijus Gelžinis*

23 leidyb. apsk. l. Užsakymas 692
Išleido VIA RECTA, S. Skapo g. 3-2, LT-01122 Vilnius
Spausdino Standartų spaustuvė, Dariaus ir Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius



Carl R. Rogers

„Man atrodo, kad kiekvienas sielos gelmėse savęs klausia: „Kas aš esu iš tikrųjų? Kaip galėčiau prisiliesti prie savo tikrojo Aš, slypinčio po išoriniu elgesiu? Kaip galėčiau tapti savimi?"

„Gerai žinau, kad dėl gynybiškumo ir vidinių baimių individai gali elgtis ir elgiasi neįtikėtinai ... destruktyviai, nebrandžiai, regresyviai, asocialiai, žalingai. Tačiau vienas labiausiai įkvepiančių ir padrąsinančių mano patyrimo dalykų yra ... stiprių teigiamų tendencijų, kurios glūdi pačiuose giliausiuose žmogaus kloduose, atskleidimas."

APIE TAPIMĄ ASMENIU

Carlas R. Rogersas (1902-1987) – vienas įtakingiausių Amerikos psichologų, humanistinės psichologijos pradininkas ir į klientą orientuotos psichoterapijos krypties kūrėjas.

Jo asmeniškas, gyvas ir nuoširdus pasakojimas apie mokslinę kūrybą ir psichoterapijos atradimus pirmą kartą spausdinamas lietuviškai. Knygoje įvairiapusiškai atskleidžiama į klientą nukreiptos psichoterapijos esmė, terapeuto ir terapinių santykių vaidmuo, psichoterapijos dėka atsirandantys asmens ir jo gyvenimo pokyčiai, ir sąlygos, kurių reikia, kad tie pokyčiai atsirastų.

ATVIROS LIETUVOS KNYGA

ALK – serija verstinių knygų, kurias leidžia įvairios leidyklos, remiamos Atviros Lietuvos fondo. Serijos tikslas – supažindinti skaitytojus su šiuolaikiniais humanitarinių ir socialinių mokslų veikalais.

ISBN 9955-433-07-8
ISSN 1392-1673







Rekomenduojama kaina - 21 lt